DANIEL GOLEMAN

DUYGUSAL ZEKÂ

eq

neden IQ'dan daha önemlidir?

VARLIK

Dr. Daniel Goleman, yıllarca *New York Times*'da beyin ve davranış bilimleri konulu makaleler yazmış ve Harvard Üniversitesi'nde ders vermiştir. Merkezi Rutgers Üniversitesi'nin Profesyonel ve Uygulamalı Psikoloji Okulu'nda bulunan ve duygusal zekâ becerilerini geliştirmenin en iyi yöntemlerini bulmayı amaçlayan Örgütlerde Duygusal Zekâ Konsorsiyumu'nun eş-başkanlığını yapan Goleman, profesyonel gruplara ve üniversite kampüslerinde öğrencilere konferanslar vermektedir. *Times*'daki makaleleriyle iki kez Pulitzer Ödülü'nü kazanan yazarın layık görüldüğü diğer ödüller arasında, Amerikan Psikoloji Derneği'nin Kariyer Başarı Ödülü de bulunmaktadır.

Vital Lies, *Simple Truths* (Hayati Yalanlar, Basit Gerçekler), *The Meditative Mind* (Düşünen Zihin), *The Creative Spirit* (Yaratıcı Ruh), *Working with Emotional Intelligence* (İşbaşında Duygusal Zekâ, Varlık Yayınları), *Primal Leadership* (Yeni Liderler, Varlık Yayınları) ve *Social Intelligence* (Sosyal Zekâ, Varlık Yayınları) adlı kitapların yazarıdır.

Varlık Yayınları, Sayı: 1117
Sertifika No: 10644
Otuz Dördüncü Basım: 2011

Emotional Intelligence (Why it can matter more than IQ)

ISBN 978-975-434-196-6

Kapak düzeni ve ofset hazırlık: Varlık Yayınları
Baskı: Kurtiş Matbaacılık
Topkapı Fatih İş Merkezi, İstanbul – Matbaa Sertifika No: 12992

VARLIK YAYINLARI A.Ş.

Perpa Ticaret Merkezi, B Blok, Kat 5, No. 484 Şişli 34384 İstanbul
Tel: (0212) 221 31 71 – Direkt Tel-Faks: (0212) 320 06 46

E-posta: varlikyayinlari@gmail.com
www.varlik.com.tr

DANIEL GOLEMAN

DUYGUSAL ZEKÂ

Neden IQ’dan daha önemlidir?

Çeviren:
Klinik Psikolog Banu Seçkin Yüksel

Redaksiyon:
Osman Deniztekin

VARLIK

10. Yıl Baskısına
ÖNSÖZ

1990'da, *New York Times*'da bilim muhabirliği yaparken, küçük bir akademik dergide bir makale çarptı gözüme. Biri şu anda New Hampshire Üniversitesi'nde, diğeri de Yale'de bulunan John Mayer ve Peter Salovey adlı iki psikolog, bu makalede "duygusal zekâ" diye adlandırdıkları bir kavramı ilk kez dile getiriyorlardı.

O dönemde, hayatta mükemmellik standardı olarak IQ'nun üstünlüğü sorgulanamazdı; bu zekânın genlerimize mi işlendiği, yoksa deneyime mi bağlı olduğu konusunda bir tartışma almış başını gidiyordu. Ama işte, birdenbire, hayattaki başarının unsurları hakkında yeni bir düşünme şekli belirmişti. Beni heyecanlandıran o kavramı, 1995'te bu kitaba başlık yaptım. Mayer ve Salovey gibi, ben de bu deyimi çok çeşitli bilimsel bulgulardan bir sentez üretmek, eskiden ayrı araştırma dalları olan şeyleri bir araya getirmek –yalnızca onların kuramını değil, daha pek çok heyecan verici bilimsel gelişmeyi de, sözgelimi duyguların beyinde nasıl düzene sokulduğunu inceleyen yeni bir alanın, etkileyici sinirbilimin ilk meyvelerini gözden geçirmek– amacıyla kullandım.

On yıl önce bu kitap yayımlanmak üzereyken, günün birinde iki yabancının *duygusal zekâ* deyimini kullandıkları ve ne anlama geldiğini her ikisinin de anladığı bir konuşmaya kulak verecek olursam, bu kavramı

kültüre daha yaygın bir biçimde yerleştirmekte başarıya ulaşmış sayılırım, diye düşündüğümü anımsıyorum. Pek az şey biliyormuşum.

Duygusal zekâ deyimi, ya da onun kısaltması olan *EQ* her yere yayılarak, hiç beklenmedik biçimde *Dilbert* ve *the Pinhead Zippy* gibi çizgi bantlarda ve Roz Chast'in *New Yorker*'daki çizim dizisinde bile ortaya çıktı. Çocukların EQ'sunu güçlendirme iddiasını taşıyan oyuncak kutuları gördüm; sevgilisi tarafından terk edilmişlerin kişisel ilanları, bazen eş bulmayı umanların gözüne sokuyor bu kavramı. Bir keresinde otel odamdaki şampuan şişesinin üzerine basılmış, EQ hakkında bir espriyle bile karşılaştım.

Bu kavram gezegenimizin uzak köşelerine kadar yayıldı. *EQ*'nun Almanca, Portekizce, Çince, Korece ve Malezce gibi farklı dillerde bilinen bir sözcük olduğunu söylüyorlardı bana. (Yine de ben, *emotional intelligence*'ın İngilizce kısaltması olan *EI*'yi tercih ediyorum.) Elektronik posta kutumda çoğu zaman, örneğin Bulgaristan'daki bir doktora öğrencisinden, Polonya'daki bir öğretmenden, Endonezya'daki bir üniversite öğrencisinden, Güney Afrika'daki bir iş danışmanından, Umman'daki bir yönetim uzmanından, Şangay'daki bir üst düzey yöneticiden gelen sorular bulunuyor. Hindistan'daki işletme öğrencileri Duygusal Zekâ'yı ve liderliği okuyorlar; Arjantin'deki bir CEO, o konuda sonradan yazmış olduğum kitabı öneriyor. Ayrıca Hıristiyan, Yahudi, Müslüman, Hindu ve Budist din bilginlerinden, duygusal zekâ kavramının kendi inançlarındaki görüşlere uyduğunu duydum.

Beni en çok memnun eden şey de, bu kavramın eğitimciler tarafından "sosyal ve duygusal öğrenim" (SEL/*social and emotional learning*) programlarına dahil edilerek benimsenmesi oldu. 1995 yılında, duygusal zekâ becerilerini çocuklara öğreten bu tür programlardan ancak bir avuç kadar bulabilmiştim. On yıl sonrasında bugün, dünyanın dört bir yanındaki on binlerce okul, çocuklara sosyal ve duygusal öğrenim sunuyor. ABD'de pek çok bölge, hatta eyaletlerin tamamı, SEL'i şimdilerde müfredatın bir parçası haline getiriyor ve öğrencilerin matematik ve dilde belirli bir yeterlik düzeyine erişmeleri gerektiği gibi, bu önemli yaşam becerilerinde de ustalaşmalarını zorunlu kılıyor.

Örneğin Illinois'te, SEL konusundaki belirli öğrenme standartları, anaokulundan lise sona kadar her sınıfta yerleşmiş bulunuyor. Son derece ayrıntılı ve kapsamlı bir müfredat örneği olarak, ilköğrenimin ilk yıllarında

öğrencilerin duygularını tanıyıp doğru adlandırabilmeleri ve bu duyguların kendilerini nasıl harekete geçirdiğini tanımlayabilmeleri gerekiyor. İlköğrenimin son yıllarına doğru empati derslerinde çocuklardan bir başkasının ne hissettiğine dair sözsüz ipuçlarını belirlemeleri, lise son sınıftaysa neyin stres yarattığını ve ne gibi saiklerle en iyi performanslarını çıkardıklarını analiz etmeleri isteniyor. Ayrıca lisede öğretilen SEL becerileri, anlaşmazlıkları tırmandıracak yerde çözecek şekillerde dinlemeyi ve konuşmayı, kazan-kazan çözümlerini müzakere etmeyi de içeriyor.

Dünyaya baktığımızda, Singapur SEL konusunda etkin bir inisiyatif üstlenmiş durumda; Malezya, Hong Kong, Japonya ve Kore'deki bazı okullar da öyle. Avrupa'da İngiltere öncülük ederken, bir düzineden fazla ülkede, ayrıca Avustralya'da, Yeni Zelanda'da ve Latin Amerika ile Afrika'daki birkaç ülkede de duygusal zekâyı benimseyen okullar var. 2002'de UNESCO, SEL'i tanıtmak için dünya çapında bir inisiyatif başlatıp, 140 ülkenin eğitim bakanlıklarına SEL'i uygulamaları için on temel ilkeden oluşan bir bildirge gönderdi.

Bazı ülkelerde ve devletlerde SEL, karakter eğitimi, şiddeti engelleme, uyuşturucuya karşı önlem alma ve okul disiplini gibi programları bir araya getiren, örgütleyici bir şemsiye haline geldi. Amaç, okul çocukları arasında bu sorunları azaltmanın yanı sıra, okul havasını ve sonuç olarak da öğrencilerin akademik performansını iyileştirmek.

1995'te, SEL'in şiddet gibi sorunları önlerken çocukların daha iyi öğrenmesini de sağlayan programlardaki o etkin unsur olduğunu gösteren ön delillerin altını çizdim. Şimdi ise bu, bilimsel olarak kanıtlanabilir durumda: çocukların özbilincini ve özgüvenini yükseltmek, rahatsız edici duygu ve dürtülerini kontrol altına almak, empatilerini artırmak için yapılan yardım, yalnızca daha iyi davranışlar değil, ölçülebilir akademik başarı açısından da yararlı oluyor.

Bu, anaokuldan lise sona kadar okul öğrencilerine yönelik SEL programları ile ilgili 668 değerlendirmenin yakınlarda tamamlanmış bir üst-analizinin içerdiği büyük haber.[1] Bu kitlesel araştırma, Chicago'da Illinois Üniversitesi'nin Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenim İşbirliği'ni – SEL'in dünyanın dört bir yanındaki okullara girmesinde öncülük yapan kuruluşu– yönlendiren Roger Weissberg tarafından yürütüldü.

Veriler, başarı test sonuçları ve not ortalamalarında görüldüğü gibi, SEL programlarının akademik başarı açısından büyük bir yarar sağladığını gösteriyor. Katılan okullarda, öğrencilerin yaklaşık %50'si başarı derecesini artırmış, % 30 kadarı da not ortalamasını yükseltmiş görünüyor. SEL programları ayrıca okulları daha güvenli hale getirdi: kötü davranışlar ortalama %28, okuldan uzaklaştırmalar % 44 ve disiplin gerektiren diğer eylemler %27 oranında azaldı. Aynı zamanda, öğrencilerin %63'ü çok daha olumlu davranışlar sergilerken, okula devam oranları da artıyor. Sosyal bilim araştırmaları dünyasında, bunlar davranışsal değişimi teşvik eden herhangi bir program için kayda değer sonuçlardır. SEL sözünü yerine getirmiş bulunuyor.

1995'te, SEL'in verimliliğinin büyük oranda çocukların gelişmekte olan sinir devrelerinin; özellikle de işleyen belleği –öğrenirken aklımızda tuttuğumuz şeyleri– yöneten ve aksatıcı duygusal itkileri bastıran prefrontal korteksin yönetim işlevlerinin biçimlenmesindeki etkisine bağlı olduğunu öne sürüyordum. Şimdi o görüşün ilk bilimsel delilleri de geldi. Pennsylvania Eyalet Üniversitesi'nde görev yapan ve SEL'in PATHS müfredatını geliştirenlerden biri olan Mark Greenberg, ilköğrenim öğrencilerine yönelik bu programın akademik başarıyı pekiştirmekle kalmadığını; daha da önemlisi, öğrenmedeki artışın büyük bir kısmının, prefrontal korteksin ana işlevleri olan dikkat ve işleyen bellekteki iyileşmelere atfedilebileceğini belirtiyor.[2] Bu ise nöroplastisitenin, yani beynin tekrarlanan deneyimler aracılığıyla biçimlenişinin, SEL'den alınan yararlarda ana rolü oynadığını güçlü bir biçimde gösteriyor.

Benim için en büyük sürpriz, duygusal zekânın iş dünyasında, özellikle de liderlik ve çalışanların gelişimi gibi alanlardaki etkisiydi belki de (bir çeşit yetişkin eğitimi). *Harvard Business Review*, duygusal zekâyı "çığır açan, paradigmaları paramparça eden bir fikir", son on yılın iş dünyasına en çok etki eden fikirlerden biri olarak karşıladı.

İş dünyasında bu tür iddialar çoğu zaman temelsiz, gelip geçici bir hevesten bir ibaret kalır. Ama burada, duygusal zekâ uygulamasının sağlam verilere bağlı olmasını sağlayan çok geniş bir araştırmacılar ağı devreye girmişti. Merkezi Rutgers Üniversitesi'nde olan, Kuruluşlarda Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyum'u (CREIRO-*Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*), federal hükümetteki Personel

Yönetim Bürosu’ndan American Express’e kadar uzanan kuruluşlarla işbirliği yaparak bu bilimsel çalışmanın kotarılması için yolu açtı.

Bugün dünyanın dört bir yanındaki şirketler, çalışanları işe alırken, terfi ettirirken ve geliştirirken duygusal zekâ merceğinden bakıyorlar. Örneğin, (yine bir CREIO üyesi olan) Johnson & Johnson, dünyanın her yerindeki bölümlerinde meslek yaşamlarının ortasında yüksek liderlik potansiyeline sahip oldukları belirlenen kişilerin, duygusal zekâ becerileri açısından daha az umut vaat eden akranlarına kıyasla çok daha güçlü olduklarını bulguladı. CREIRO, iş hedeflerine ulaşma ya da bir misyonu yerine getirme yeteneklerini artırmak isteyen kuruluşlara kanıtlara dayalı kılavuzlar sunabilecek bu tür araştırmaları desteklemeyi sürdürüyor.

Salovey ile Mayer 1990 yılında ufuk açan makalelerini yayımladıkları sırada, temelini onların attığı bu akademik alanın tam on beş yıl sonra ne kadar başarılı olacağını kimse hayal edememişti. Bu alandaki araştırmalar geliştikçe gelişti; 1995’te bilimsel literatürde duygusal zekâ üzerine neredeyse hiçbir şey yoktu, oysa bugün aynı alanda sürüyle araştırmacı var. Duygusal zekânın özelliklerini araştıran doktora tezleriyle ilgili bir veritabanı taraması –o veritabanında hesaba katılmayan, profesörler ve başkaları tarafından yapılmış çalışmalar bir yana– bugüne kadar tamamlanmış yedi yüzün üstünde tez bulunduğunu, daha pek çoğunun da hazırlanmakta olduğunu gösteriyor.[3]

Bu akademik alan, gelişmesini büyük ölçüde, duygusal zekânın kabul görmesi için bir iş danışmanı olan meslektaşları David Caruso’yla birlikte bıkıp usanmaksızın uğraş veren Mayer ve Salovey’e borçlu. Bu insanlar, duygusal zekânın bilimsel açıdan savunulabilir bir kuramını oluşturmak ve etkili bir yaşam sürmeye yarayan bu yeteneğin şaşmaz bir ölçümünü sunmak yoluyla, o alan için mükemmel bir araştırma standardı oluşturdular.

Duygusal zekâ alanında filiz veren akademik bulguların bir diğer büyük kaynağı da, şu anda Houston’daki Texas Üniversitesi’nin Tıp Dalı’nda görev yapan Reuven Bar-On oldu. Onun kendi duygusal zekâ kuramı ve yüksek enerjili coşkusu, bizzat tasarladığı bir ölçümü kullanan birçok incelemeye esin verdi. Bar-On, bu alanın büyük ölçüde büyümesine yardımcı olan, *The Handbook of Emotional Intelligence* (Duygusal Zekâ Elkitabı) gibi akademik kitapların yazılıp derlenmesine de aracılık etti.

Yayılmakta olan duygusal zekâ çalışmaları, zekâ alimlerinin yalıtılmış dünyasında, özellikle de insani becerilerin tek kabul edilebilir ölçümü olarak IQ'yu benimseyenler arasında köklü bir muhalefetle karşılaştı. Bununla birlikte, söz konusu inceleme alanı canlı bir paradigma olarak ortaya çıktı. Bilim felsefecisi Thomas Kuhn'un gözlemine göre, herhangi bir önemli kuramsal model, aşama aşama gözden geçirilmeli ve öncülleri daha sıkı testlerden geçirildikçe arıtılmalıydı. Bu süreç duygusal zekâ konusunda da epey yol almış gibi görünüyor.

Şu anda düzinelerce çeşitlemesi olan üç ana duygusal zekâ modeli var. Bunların her biri farklı bir bakış açısını temsil ediyor. Salovey ile Mayer'inki, bir yüzyıl önce IQ üzerine ilk çalışmayla biçimlendirilmiş olan zekâ geleneğine sıkı sıkıya bağlı. Reuven Bar-On tarafından öne sürülen model, duygusal sağlık konusundaki kendi araştırmasına dayanıyor. Benim kendi modelim ise iş başındaki performansa ve kurumsal liderliğe odaklanıyor ve duygusal zekâ kuramını, yıldızları ortalama performans gösteren kişilerden ayırt eden yeterlikleri örnekleme konusundaki onlarca yıllık araştırmalarla birleştiriyor.

Ne yazık ki bu kitapla ilgili yanlış yorumlar bazı mitler doğurdu ve bunları hemen şimdi silip atmak istiyorum. Bunlardan bir tanesi, şu tuhaf – ama sık tekrarlanan– "Başarının %80'i EQ'ya bağlıdır" safsatası. Bu saçma sapan bir iddiadır.

Bu yanlış yorum, mesleki başarının %20'sinin IQ'ya bağlı olduğunu öne süren verilerden kaynaklanmaktadır. O tahmin –evet, yalnızca bir tahmin– başarının büyük bir kısmının neye bağlı olduğunu belirtmediğinden, geriye kalanı açıklamak için başka etkenler aramamız gerekir. Ancak bu, duygusal zekânın başarıdaki etkenlerin geri kalanını temsil ettiği anlamına *gelmez*: bu etkenler kesinlikle, duygusal zekânın yanı sıra –ailemizin zenginlik ve eğitim düzeyinden mizaca, kör talihe ve benzerlerine kadar– çok çeşitli güçleri de içerir.

John Mayer ile ortaklarının işaret ettikleri gibi: "İnceliklere vâkıf olmayan okurun önüne 'sapma olasılığı hesaba katılmamış % 80 oranını' koymak, hayattaki başarının büyük bir kısmını önceden belirleyebilecek, gözden kaçmış bir değişkenin gerçekten olabileceğini ima eder. Bu arzu edilir bir şey olsa da, bir yüzyıldır psikoloji alanında incelenen hiçbir değişken böylesi bir katkı sağlamamıştır."[4]

Bir diğer yanlış yorumlama, bu kitabın alt başlığını –"Neden IQ'dan daha önemlidir?"– dikkatlice nitelenmediği sürece geçersiz olduğu, akademik başarı gibi alanlara pervasızca uygulama şeklini almaktadır. Bu yanlış yorumlamanın aşırı şekli ise, duygusal zekânın takip edilen her işte "IQ'dan daha önemli olduğu" efsanesidir.

Duygusal zekâ, aklın başarıyla nispeten ilgisiz olduğu; örneğin duygusal özdenetim ve empatinin katıksız bilişsel yeteneklerden daha fazla göze çarpabileceği o "soyut" alanlarda IQ'nun önüne geçmektedir.

Bu sınırları çizilmiş alanların hayatımızda daha büyük önem taşıdığı bir gerçektir. Bunlar arasında hemen akla gelenlerden biri (11. Bölüm'de ayrıntılarıyla ele alınan) sağlıktır; rahatsız edici duygular ve zehirli ilişkilerin, hastalığa yol açan risk faktörleri olduğu belirlenmiştir. Duygusal yaşamlarını daha sakin ve özbilinçli bir şekilde idare edebilenler kesin ve ölçülebilir bir sağlık avantajına sahip görünürler; bu artık pek çok araştırma tarafından doğrulanmıştır.

Bu tür alanlardan bir diğeri de, çok akıllı insanların çok aptalca şeyler yapabildiği romantik aşk ve kişisel ilişkilerdir (bkz. 9. Bölüm). Üçüncüsü –burada o konudan söz etmemiş olsam da– dünya çapında karşılaşmalar gibi rekabete dayalı çabaların en üst düzeyinde ortaya çıkar. Amerikan Olimpiyat takımlarına koçluk yapan bir spor psikoloğunun bana belirttiği gibi, o düzeyde herkes antrenmanlara gerekli olan on bin küsur saatini verdiğinden, başarı atletin zihinsel oyununa bağlıdır.

İş yaşamında liderlik ve meslekler hakkındaki araştırma bulgularının çizdiği resim ise daha karmaşıktır (10. Bölüm). IQ puanları, belirli bir konumun karşımıza çıkardığı bilişsel zorlukların üstesinden gelip gelemeyeceğimizin kestirimini gayet iyi verir. Yüzlerce, belki binlerce inceleme, bir kişinin hangi kariyer sorunlarıyla baş edebileceğinin kestirimini IQ'nun verdiğini göstermiştir. Bu, tartışmasızdır.

Ancak sıra, entelektüel açıdan zorlayıcı bir meslek *içerisindeki* yetenekli adaylar havuzundan kimin en güçlü lider olacağını kestirmeye geldiğinde, IQ yetersiz kalmaktadır. Bunun nedeni kısmen "taban etkisi"dir: Belirli bir mesleğin üst kademelerinde ya da büyük bir kuruluşun üst düzeylerinde yer alan herkes, zaten zekâ ve uzmanlık kalburundan geçirilmiştir. O görkemli düzeylerde yüksek IQ sadece, kişinin oyuna girip yerini koruyabilmek için ihtiyaç duyduğu, "eşik niteliğinde" bir yetenektir.

1998’de yayımlanan *İşbaşında Duygusal Zekâ* adlı kitabımda öne sürdüğüm gibi, çok akıllı bir grup insan arasından kimin en yetenekli biçimde liderlik yapabileceğine ilişkin en iyi kestirimi IQ ya da teknik beceriler değil, duygusal zekâ yetileri vermektedir. Dünyanın dört bir yanındaki kuruluşların yıldız liderlerini bağımsız olarak belirleyen yeterlikleri gözden geçirirseniz, konum yükseldikçe IQ ve teknik beceri göstergelerinin listede en alt sıralara indiğini görürsünüz. (IQ ve teknik uzmanlık, alt düzey görevlerdeki mükemmelliğin kestirimini daha iyi verir.)

Bu husus 2002’de yayımlanan, Richard Boyatzis ve Annie McKee ile birlikte kaleme aldığım *Yeni Liderler* adlı kitapta daha etraflıca ele alınmıştır. Çok yüksek düzeylerde, liderliğin yeterlik modelleri duygusal zekâya dayalı yetilerin %80 ila %100’ünden oluşur. Küresel bir yönetici arama firmasının araştırma bölümünün başındaki kişinin de belirttiği gibi, “CEO’lar zekâlarına ve iş konusundaki uzmanlıklarına bakılarak işe alınmakta ve duygusal zekâ yoksunluğu nedeniyle işten atılmaktadırlar.”

Duygusal Zekâ’yı yazdığım sıralarda, rolümü psikoloji alanında kayda değer bir yeni akım hakkında, özellikle de duyguların incelenmesiyle sinirbilimin kaynaşması üzerine haber yazan bir bilim muhabiri olarak görüyordum. Ancak bu alanla daha derinlemesine ilgilendikçe, duygusal zekâ modellerine ilişkin içgörülerimi sunmak üzere psikolog rolüme geri döndüm. Sonuç olarak, bu sayfaları yazdıktan sonra duygusal zekâyı daha iyi tanımlamaya başladım.

İşbaşında Duygusal Zekâ’da, DZ’nin temel unsurlarının –özbilinç, özdenetim, sosyal bilinç ve ilişkileri yönetme yetisi– işbaşındaki başarıya nasıl aktarıldığını yansıtan genişletilmiş bir çerçeve sundum. Bunu yaparken de, üniversitede akıl hocam olan Harvard’lı psikolog David McClelland’dan bir kavramı ödünç aldım: *yeterlilik*.

Duygusal *zekâmız* özdenetim ve benzeri yetilerin temellerini öğrenme potansiyelimizi belirlerken, duygusal *yeterliğimiz* bu potansiyelin ne kadarını işbaşında gösterdiğimiz becerilere aktaracak şekilde kullandığımızı gösterir. Müşteri hizmetleri ya da ekip çalışması gibi bir duygusal yeterlikte ustalaşmak, duygusal zekânın temel unsurlarında, özellikle de sosyal bilinç, ilişki yönetimi konusunda bir yetenek gerektirir. Ancak duygusal zekâ yeterlikleri öğrenilmiş yeteneklerdir: sosyal bilince ya da ilişkileri yönetme becerisine sahip olmak, bir müşteriyle ustaca başa çıkmak ya da bir anlaşmazlığı çözmek için gerekli olan ek öğrenimde uzmanlaşmış olmayı

garanti etmez. Kişi sadece o yeterliklerde becerikli *hale gelme* potansiyeline sahiptir.

Bir kez daha, temel bir duygusal zekâ yeterliği, belirli bir yeterliği ya da iş becerisini ortaya koyabilmek açısından gerekli olmakla birlikte, yeterli değildir. Mükemmel uzamsal yeteneklere sahip olduğu halde, mimar olmak bir yana, geometriyi bile öğrenemeyen öğrenci bunun bilişsel bir örneğini oluşturur. Ayrıca kişi, son derece empatik olduğu halde –müşteri hizmetleri yeterliğini öğrenmedikçe– müşterilerle başa çıkmakta zayıf kalabilir. (Kendini tümüyle bu konuya adamış olup da yeni modelimin yirmi kadar duygusal yeterliği dört duygusal zekâ kümesinin içine nasıl oturttuğunu öğrenmek isteyenler, *Yeni Liderler*'in ek bölümüne bakabilirler.)

1995'te, yedi ila on altı yaş arası üç binin üzerindeki çocuktan oluşan ve Amerikan nüfusunu temsil eden bir örneklemeden gelen verileri aktardım. Bu veriler, 1970'lerle 1980'ler arasındaki on yıl boyunca, anne-babaları ve öğretmenleri tarafından derecelendirilen Amerikalı çocukların duygusal sağlığında belirgin bir düşüş olduğunu gösteriyordu. Bu çocuklar daha dertliydi; yalnızlık ve anksiyeteden itaatsizlik ve sızlanmaya kadar uzanan daha fazla sorunları vardı. (Kuşkusuz, genel rakamlar ne gösterirse göstersin, tekil istisnalar –büyüdüklerinde olağanüstü insanlar haline gelen çocuklar– her zaman vardır.)

Ancak daha sonra, 1999'da derecelendirilen bir grup çocuk, 1970'lerin ortasında kaydedilen düzeylere tam dönmemiş olsalar da, 1980 sonlarındakine oranla çok daha iyi durumdaydı[5]. Evet, anne babalar hâlâ genelde çocuklarından yakınmaya yatkın, onların dışarıda "kötü etkiler" altında kalmasından endişeleniyorlar; sızlanmalar da her zamankinden beter görünüyor. Ama genelde bir yükseliş var.

Doğrusu, bu durum beni çok şaşırttı. Günümüz çocuklarının ekonomik ve teknolojik ilerlemenin kasıtsız kurbanları olduklarını; anne-babaları önceki kuşaklara göre işyerinde daha fazla zaman geçirdikleri, giderek artan yer değiştirmeler geniş ailelerle bağlarını kopardığı ve "serbest" zaman fazlasıyla yapılandırılmış ve aşırı örgütlenmiş hale geldiği için, duygusal zekâ becerilerini yitirdiklerini sanıyordum. Ne de olsa, duygusal zekâ geleneksel olarak –anne-baba ve akrabalarla birlikte, serbestçe oynanan oyunların hayhuyu içinde– günlük yaşamda aktarılan bir özellikti; günümüz gençleriyse bu olanakları artık bulamıyorlar.

Bir de teknoloji faktörü var. Bugünün çocukları, bir video ekranına bakarak, insanlık tarihinde daha önce hiç olmadığı kadar yalnız vakit geçiriyorlar. Bu ise benzeri görülmemiş ölçekte doğal bir deney anlamına geliyor. Teknolojiyle haşır neşir olan bu çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde başka insanların yanında kendilerini bilgisayar başındaki kadar rahat hissedecekler mi acaba? Ben daha çok, sanal dünyayla ilgilenerek geçen bir çocukluğun, genç insanlarımızı kişiler arası ilişkiler konusunda beceriksiz hale getireceği kanısındaydım.

İddialarım da bu yöndeydi. Son on yıl içinde bu trendleri tersine çevirecek bir şey olmadı. Ama çok şükür, çocuklarımız daha iyi durumda görünüyor.

Bu incelemeleri yapmış olan, Vermont Üniversitesi'nden psikolog Thomas Achenbach'ın varsayımına göre, 1990'lardaki ekonomik patlama yetişkinler kadar çocukların da yararına olmuştu; iş bulma oranlarının artması ve işlenen suçların azalması, çocukların daha iyi yetiştirilmesi anlamına geliyordu. Achenbach, ekonomide tekrar büyük bir gerileme olursa, çocukların yaşam becerilerinin bu ölçümünde bir düşüş daha görürüz, diyor. Bu da mümkün; ne olacağını zaman gösterecek.

Duygusal zekânın aşırı bir hızla pek çok alanda önemli bir konu haline gelmesi tahminde bulunmayı zorlaştırıyor, ama yakın gelecekte bu alanda neler umduğuma ilişkin bazı düşüncelerimi sunmak isterim.

Duygusal zekâ yetilerinin geliştirilmesinden, üst düzey yöneticiler ve özel okullarda okuyan çocuklar gibi ayrıcalıklı kişiler pek çok yarar sağladı. Kuşkusuz, yoksul mahallelerde yaşayan birçok çocuk da –örneğin, okulları SEL programını yürürlüğe koymuşsa– bundan yararlandı. Ama ben, insani becerileri geliştiren bu tür programların daha demokratikleştirilmesini; (çocukların zor durumlarını iyice çetrefilleştiren duygusal yaralara maruz kaldığı) yoksul aileler ve (özellikle öfke yönetimi, özbilinç ve empati gibi becerilerin güçlendirilmesinden büyük bir yarar görebilecek genç suçluların bulunduğu) cezaevleri gibi, genelde ihmal edilen alanlara uzanmasını teşvik ediyorum. Bu yetenekler konusunda gereken yardım verilirse, o insanlar hem daha iyi bir yaşam sürerler hem de çevreleri daha güvenli olur.

Ayrıca duygusal zekâyla ilgili düşünce menzilinin de genişlediğini, bireyin içindeki yeteneklere odaklanmaktan, insanlar bire bir ya da geniş gruplar halinde etkileştiğinde ortaya çıkan şeylere odaklanmaya geçildiğini görmek isterim. Bazı araştırmalar, özellikle de New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog Vanessa Druskat'ın, ekiplerin duygusal zekâya

sahip hale nasıl gelebileceğine ilişkin çalışması, bu geçişi çoktan pürüzsüz bir biçimde yapmış durumda. Ama çok daha fazlası yapılabilir.

Son olarak, duygusal zekânın çok iyi kavranacağı, yaşamlarımızla bütünleştiği için adını anmamıza bile gerek kalmayacağı bir günün hayalini kuruyorum. Böylesi bir gelecekte SEL, dört bir yandaki okullarda standart uygulama haline gelecektir. Aynı şekilde, özbilinç, yıkıcı duyguları denetleme ve empati gibi duygusal zekâ nitelikleri işyerinde zorunlu olacak; istihdam ve terfilerde, özellikle de liderlikte "şart" koşulacaktır. Duygusal zekâ IQ kadar yaygınlaşıp insani niteliklerin bir ölçütü olarak topluma kök salacak olursa, ailelerimizin, okulların, işyerlerinin ve toplulukların da çok daha insancıl ve bireyi geliştiren ortamlar haline geleceğine inanıyorum.

Aristo'nun Çağrısı

Herkes kızabilir, bu kolaydır. Ancak doğru insana, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızmak, işte bu kolay değildir.

ARİSTO, Nikomakus Etiği

New York'ta ağustos ayında kavurucu bir akşamüstüydü, hani o insana terlemenin verdiği sıkıntıdan surat astıran türden. Otele dönerken Madison Caddesi'nden bir otobüse bindiğimde orta yaşlı zenci şoförün sıcak bir gülümseme eşliğinde nazikçe, "Merhaba! Nasılsınız?" demesiyle irkildim. Bu selam, şehrin yoğun trafiğinde yolunu bulmaya çalışırken otobüse binen herkese verdiği türdendi. Günün marazi ruh haline girmiş bütün yolcular benim gibi irkildi ve pek azı bu selama karşılık verdi.

Ancak otobüs kilitlenmiş trafikte yoluna devam ettikçe yavaş, hatta sihirli denebilecek bir değişim meydana geldi. Şoför bir monolog halinde bizlere geçtiğimiz yerlerde neler olup bittiğinin bir dökümünü veriyordu: "O dükkânda müthiş bir ucuzluk, şu müzede harika bir sergi vardı, bir alt sokaktaki sinemada başlayan yeni filmi duydunuz mu?" gibi. Şehrin zengin seçeneklerini anlatırken duyduğu zevk sanki bulaşıcıydı. Otobüsten inerken hemen herkes bindiği andaki sert kabuğunu kırmıştı. Şoför "Hoşçakalın, iyi günler!" diye bağırırken hepsi ona gülümsedi.

Bu olayın anısı yirmi yıldır bende yaşıyor. Madison Caddesi'nde o otobüse bindiğimde, psikoloji doktoramı yeni tamamlamıştım. Ancak o günün psikoloji öğretisinde böylesi bir değişimin nasıl olabileceğine pek değinilmiyordu. Psikoloji biliminin duygu mekanizması hakkında bildikleri hiçe yakındı. Kendini iyi hissetmenin otobüs yolcularından başlamak üzere tüm şehre bir virüs gibi dalgalar halinde yayıldığını hayal ettiğimde, yolcuları üstlerine çökmüş somurtkanlıktan arındırabilen, kalplerini yumuşatan, bir parça da olsa içlerini açan sanki sihirli bir güce sahip bu otobüs şoförünün kentin bir tür barış elçisi olduğunu düşündüm.

Bu haftaki gazeteden bunun tam tersi bazı başlıklar:

• Yerel bir okulda 9 yaşındaki bir çocuk öfkeden kudurarak sıralara, bilgisayarlara, yazıcılara boya döktü, okulun park yerindeki bir arabaya da zarar verdi. Nedeni ise üçüncü sınıftaki arkadaşlarının ona "bebek" demesi üzerine onlara kendini "kanıtlamak" istemesiydi.

• Manhattan'da bir rap kulübünün dışında kasıtsız bir çarpışmanın itiş kakışa dönüşmesi sonucunda kızgın gençlerden birinin 38'lik otomatik silahıyla kalabalığa ateş açması sekiz gencin yaralanmasına yol açtı. Haberde bu tür silahlı saldırıların önemsenmediği, saygısız bir hareket olarak nitelendirilmekten öteye gitmediği ve ülke çapında son yıllarda bu tür hareketlerin sıradanlaşacak kadar arttığı belirtiliyor.

• Bir haberde, cinayete kurban giden 12 yaş altındaki çocukların % 57'sinin, öz ya da üvey ana-babaları tarafından katledildiği belirtiliyor.

• Genç bir Alman, beş Türk kadın ve kızını, uyurlarken yangın çıkararak öldürmekten mahkemede. Neo Nazi bir gruba bağlı olduğunu söyleyen genç sürekli bir işi olmadığını, içtiğini ve kötü şansının yabancılardan kaynaklandığını belirtiyor. Zorlukla duyulacak bir sesle yalvarırcasına, "yine de yaptıklarıma üzülmekten kendimi alamıyorum ve çok utanıyorum" diyor.

Haberler her gün nezaket ve güven duygusunun yok olup gittiği, cinnete dönüşen alçakça eğilimlerin saldırganlıkla sonuçlandığı bu tür olaylarla dolu. Ancak bu haberler bize yalnızca, kendimizin ve çevremizdeki kişilerin duygular üzerindeki denetimi yavaş yavaş kaybettiğini hatırlatıyor. Kimse bu rasgele taşkınlık ve pişmanlık dalgasından yalıtılmış değil; şu veya bu şekilde bu durum hepimizin hayatında bir yerlere uzanıyor.

Son on yıl ailemizde, çevremizde ve toplum hayatımızda duygularla baş edememe, umutsuzluk ve tahammülsüzlüğün arttığını gösteren bu tür sayısız saptamalarla dolu. Bu yıllar bir bakıcı niyetine TV ile baş başa bırakılmış çocukların sessiz yalnızlığında, terk edilmiş, ihmal edilmiş ya da tacize uğramış çocukların acısında veya çirkin bir yakınlığa dönüşen evlilik içi şiddet olaylarında kendini gösteren öfke ve umutsuzluk artışını belgeliyor. Gittikçe yayılan bu duygusal rahatsızlık sayılardan da okunabiliyor. Dünyadaki depresyon vakalarındaki ani artış, okulda silah taşıyan gençler, çevre yolundaki silahlı vuruşmaya dönüşen kazalar, işten çıkarılmış canı sıkkın işçilerin eski iş arkadaşlarını katletmesi gibi, yükselen öfke dalgasının izleri bu olaylarda görülebiliyor. Duygusal taciz, durup dururken ateş açma, travma sonrası stres gibi deyimlerin tümü son on yıldır günlük konuşmamıza girdi ve gündelik selamlaşma neşeli bir "İyi Günler"den, meydan okuyan bir "Gel de boyunun ölçüsünü al"a dönüştü.

Elinizdeki kitap bu anlaşılmazlığı anlaşılır kılmaya çalışan bir rehber niteliğinde. Bir psikolog ve son on yıldır *The New York Times*'da gazetecilik yapan biri olarak, akıldışı olanın bilimsel açıklamasında kaydedilen ilerlemeyi izliyorum. Kuş bakışı bakıldığında iki karşıt gidişat görülüyor; biri paylaşılan duygusal yaşantıda giderek büyüyen bir felaket, diğeri de bunu telafi edebilecek bazı umut verici şeyler.

BU ARAŞTIRMA NEDEN ŞİMDİ YAPILIYOR?

İçerdiği kötü haberlere karşın, son on yılda duygular üzerine yapılan bilimsel çalışmalarda benzersiz bir patlama görüldü. Bunların en önemlisi, yeni geliştirilen beyin görüntüleme tekniği sayesinde beyni kısıtlı bir zaman içinde de olsa görüntüleyebilmekti. Böylece insanlık tarihinde hep

esrarengiz bir yan, bir sır olarak kalmış olan bu karmaşık hücre kütlesinin, biz düşünürken, hissederken, hayal kurarken ve rüya görürken nasıl çalıştığı görünür kılındı. Bu nörobiyolojik veri birikimi, beyindeki duygu merkezlerinin bizi öfkeye ya da gözyaşlarına nasıl ittiğini ve beynin bizi savaşmaya ya da sevmeye iten daha kadim bölümlerinin daha iyiye ya da kötüye nasıl yönlendirilebileceğini gösteriyor. Duyguların nasıl çalıştığı ve eksiklikleri konusunda, şimdiye dek görülmemiş açıklıktaki bilgiler, toplu olarak yaşanan duygusal krizi nasıl atlatabileceğimize ilişkin taze fikirleri de gündeme getiriyor.

Bu kitabı yazmak için, bilimsel konudaki birikimin bu noktaya varmasını bekledim. Bunun bu kadar geç olmasının en önemli nedenlerinden biri, zihinsel yaşamda duyguların yıllar süren araştırmalar süresince şaşırtıcı bir biçimde atlanması ve duyguların bilimsel psikolojide büyük ölçüde araştırılmamış bir bölge olarak kalmasıdır. Bu boşluğu bir dizi ‘kendi kendine yardım’ (self help) kitapları doldurmak için yarıştı, ancak bunlar klinik görüşü temel alan iyi niyetli çalışmalar olsa da, bilimsel bir temelden yoksundu. Şimdi bilim bir otorite olarak, ruh dünyasının akıl ötesi bu en uç noktasının acil ve karmaşık sorularına cevap verebilecek ve insan yüreğinin haritasını daha kesin bir biçimde çizebilecek konumda.

Bu harita çizme çalışması bir anlamda, IQ yani zekâ katsayısının genetik, deneyimler sonucu değişmeyen niteliğini ve adeta kaderin yaşam süresince bize verilen bu mutlak değerle sabit olduğunu öne sürerek zekâyı dar bir açıdan tanımlayanlara da bir meydan okuma niteliğinde. Bu yaklaşım daha zorlayıcı bir soruyu dikkate almıyor: Biz çocuklarımızın hayatın üstesinden daha iyi gelebilmeleri için *neyi* değiştire*biliriz*? Sözgelimi yüksek IQ’lu birinin çuvallamasında ve vasat IQ’lu bir diğerinin şaşırtıcı derecede başarılı olmasında acaba hangi etkenler rol oynuyor? Kanımca bu fark kitapta *duygusal zekâ* denilen yeteneklerde yatıyor ve özdenetim, azim, sebat ve kendi kendini harekete geçirebilmeyi kapsıyor. Bunlar, ileride de göreceğimiz gibi, çocuklukta öğretilebilir ve bu sayede genetik piyangoda kişiye çıkan entelektüel potansiyeli daha iyi kullanabilme şansı elde edilebilir.

Bu olasılığın ardında acil bir ahlaki zorunluluk beliriyor. Bazı dönemlerde, toplumda diğer dönemlere kıyasla daha da belirgin bir çözülme görülür. Bencillik, şiddet, alçaklık, toplumsal hayatın güzelliklerini bozmaya başlar. Burada duygusal zekânın önemini savunan tez, duyarlılık,

kişilik, ahlaki güdüler arasındaki bağlantıya dayanır. Gitgide artan sayıdaki bulgular, hayattaki etik tavrın, temelindeki duygusal yetilerin bir ürünü olduğunu gösteriyor. Dürtü, duygunun ifade ortamıdır; tüm dürtülerin özü kendini bir eylemle ifade etmek isteyen hislerdir. Dürtülerine teslim olan kişilerin, ahlaki anlayışları yetersizdir. Dürtü kontrolü, irade ve kişiliğin özüdür. Aynı şekilde fedakârlığın temelinde empati, yani başkalarının hissettiklerini anlama yeteneği yatar. Başkalarının ihtiyaç ya da umutsuzluğu anlaşılamıyorsa, ilgi ve şefkat de olmaz. Günümüzde en azından iki ahlaki tavra ihtiyacımız var: Kendine hâkim olmak ve şefkat göstermek.

YOLCULUĞUMUZ

Bu kitapta, duygu dünyasını bilimsel bulgular ışığında değerlendireceğimiz bir yolculukta size rehberlik yapıyorum. Yolculuğumuzun amacı, hayatın en karmaşık anlarını ve çevremizdeki dünyayı anlaşılır kılmak. Hedefimiz ise, duyguları zekâyla birleştirmenin ne anlama geldiğini ve nasıl olabileceğini anlamak. Bu anlayış, kendi başına, bize bir ölçüde yardımcı olabilir; his dünyasını kavramayı sağlamanın etkisi, kuantum fiziğinde gözlemcinin yarattığı etki gibi, gözlenen olguyu değiştirmektir.

Yolculuğun birinci bölümünde anlatılan beynin duygusal mimarisi hakkındaki yeni keşifler, hayatta hislerin mantığa karşı üstün geldiği en şaşırtıcı anlara bir açıklama getiriyor. Beynin öfke ve korku ya da tutku ve sevinç anlarını yöneten yapılarının arasındaki ilişki, duygusal alışkanlıklarımızın nasıl öğrenildiğini, bu alışkanlıkların bazen en iyi niyetlerimize nasıl engel olabileceğini ve aynı zamanda, daha yıkıcı veya kendimize zarar verici dürtülere nasıl hâkim olabileceğimizi açıklıyor. En önemlisi, nörolojik bulguların ışığında, çocuklarımızın duygusal alışkanlıklarını şekillendirebilme fırsatına sahip olduğumuzu gösteriyor.

Yolculuğun ikinci önemli durağı olan kitabın ikinci bölümünde, nörolojik verilerin *duygusal zekâ* denilen temel yaşam becerisi üzerinde nasıl bir etki yarattığı gösteriliyor. Örneğin duygusal dürtülere hâkim olabilme, diğerinin

ne hissettiğini anlayabilme, ilişkileri düzgün yürütebilme ve Aristo'nun dediği gibi doğru kişiye, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru nedenle ve doğru şekilde kızabilmek gibi önemli bir beceriye de sahip olabilme gibi. (Nörolojik ayrıntılarla ilgilenmeyen okuyucular, doğrudan doğruya bu bölüme geçebilirler.)

"Zekâ"nın ne anlama geldiğini açıklayan bu genişletilmiş model, duyguları yaşamsal yetenekler içinde merkezi bir yere oturtuyor. Üçüncü bölüm, bu yeteneklerin en değerli ilişkilerimizi koruyabilmeleri ya da olmayışlarının yarattığı yıkım, iş yaşantısını yeniden şekillendiren pazar güçlerinin iş başarısında başlıca etken olarak duygusal zekâyı ön plana çıkarması ve zehirli duyguların fiziksel sağlığımızı en az sigara içmek kadar riske atması, hatta duygusal dengenin sağlığımızı ve refahımızı korumakta rol oynaması gibi, çok önemli etkilerine değiniyor.

Genetik mirasımız her birimize mizacımızı belirleyen bir dizi duygusal kıstas bağışlamıştır. Ancak beyin devreleri olağanüstü esnektir; mizaç, kader değildir. Dördüncü bölümde görüleceği gibi duygusal zekânın temelinde, çocukken evde ve okulda öğrendiğimiz duygusal derslerin duygu devrelerini şekillendirerek bizi daha yeterli ya da yetersiz kılması yatar. Bu, çocukluk ve ergenliğin yaşam boyu varlığını hissedeceğimiz temel duygusal alışkanlıkların oluşmasında kritik dönemler olduğu anlamına gelir.

Beşinci bölüm ise yetişme dönemi içinde duygusal dünyayla başa çıkmayı beceremeyenleri bekleyen tehlikeleri araştırıyor. Duygusal zekâdaki eksikliklerin; depresyon ya da şiddetle dolu bir hayattan, yeme bozukluklarına ve uyuşturucu bağımlılığına uzanan bir yelpazedeki riskleri nasıl artırdığını gösteriyor. Ayrıca öncü okullarda çocuklara, yoldan çıkmadan yaşamaları için gerekli duygusal ve sosyal becerilerin nasıl öğretildiği de belgeleniyor.

Belki kitaptaki bulguların tek başına en rahatsız edici olanı, aileler ve öğretmenlerle yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkan dünya çapında yaygın bir eğilimdir. Bu da, şimdiki kuşağın bir öncekine oranla duygusal açıdan daha fazla zorluk çektiği, daha yalnız ve depresif, daha kızgın ve asi, daha sinirli ve kaygıya yatkın, daha fevri ve saldırgan olmasıyla ilgilidir.

Eğer bir çözüm varsa, bunun gençlerimizi hayata hazırlama tarzımızda yattığını sanıyorum. Günümüzde çocuklarımızın duygusal eğitimini şansa bırakıyoruz ve bunun sonuçları çok yıkıcı oluyor. Çözümlerden biri, okulların öğrenciyi sınıfta bir bütün olarak, aklı ve kalbi birleştirerek nasıl

eğitebileceğine dair bir vizyon geliştirmektir. Yolculuğumuz duygusal zekânın temellerini çocuklara vermeyi amaçlayan yenilikçi sınıflara bir göz atmakla sona erecek. Yakın gelecekte okullardaki eğitimin düzenli olarak özbilinç, özdenetim ve empatiyle dinleme, anlaşmazlık çözme ve işbirliği gibi temel insan becerilerini kapsayacağına inanıyorum.

Aristo, *Nikomakus'un Etiği* başlıklı erdem, kişilik ve iyi bir yaşam hakkındaki felsefi incelemesinde, duygusal hayatımızı akıllıca yönetmeye çağırıyor bizi. Tutkularımız; düşüncelerimizi, değerlerimizi, yaşam mücadelemizi yönlendirir ve iyi kullanıldığında bir bilgelik içerirler. Ancak kolayca yoldan çıkabilirler, çoğu zaman olan da budur. Aristo'nun da gözlemlediği gibi, sorun duygusallıkta değil, duyguların ve ifadelerinin uygunluğundadır.

Sorulması gereken soru ise şudur: Duygularımızı akılla nasıl birleştirebiliriz? Sokaklarımıza nezaketi, toplumsal yaşamımıza şefkati nasıl taşıyabiliriz?

1 J. A. Durlak ve R. P. Weissberg, "A Major Meta-analysis of Positive Youth Development Programs", Amerikan Psikologlar Birliği'nin yıllık toplantısında yaptıkları sunum, Washington, DC, Ağustos 2005. Bkz. ayrıca, R.P. Weissberg, "Social and Emotional Learning for School and Life Success", Amerikan Psikologlar Birliği'nin yıllık toplantısında Toplum Araştırmaları ve Eylem Derneği'ne (APA Division 27) hitaben, Kuram ve Araştırma'ya Seçkin Katkı Ödül Töreni, Washington, D.C., Ağustos 2005.

2 N. R. Riggs, M. T. Greenberg, C. A. Kusche ve M. A. Pentz, "The Role of Neurocognitive Change in the Behavioral Outcomes of a Social-Emotional Prevention Program in Elementary School Students: Effects of the PATHS Curriculum", 2005.

3 Duygusal zekâ modeli, psikolojinin içindeki etkileyici bir iskelet yapı olarak ortaya çıkıyor gibi. DZ modelinden bilgi alan (ve ona bilgi veren) psikoloji alanları, sinirbilimden sağlık psikolojisine kadar uzanıyor. DZ ile en güçlü bağları olan alanlar şunları içeriyor: gelişim, eğitim, klinik ve danışmanlık, sosyol ve endüstriyel/kurumsal psikoloji, vd. Gerçekten de, duygusal zekâya dair parçalar artık bu konularda birçok üniversite ve lisansüstü derse düzenli olarak dahil ediliyor.

4 J. D. Mayer, P. Salovey ve Dr. R. Carouso, "Models of Emotional Intelligence, R. J. Sternberg, derl. *Handbook of Intelligence*, Cambridge, Eng.: Cambridge University Press, 2000.

5 1999'da değerlendirilen çocuklar: Thomas M. Achenbach ve diğ., "Are American Children's Problems Still Getting Worse? A 23-year Comparison", *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31 (2003): 1-11.

BİRİNCİ BÖLÜM-DUYGUSAL BEYİN

1-Duygular Neye Yarar?

Kişi gerçeği kalbiyle görür; esas olan gözle görülemeyendir.
Antoine De Saint-Exupéry, *Küçük Prens*

Beyin felci yüzünden tekerlekli sandalyeye mahkûm olmuş on bir yaşındaki kızları Andrea'ya hayatlarını adayan Gary ve Mary Jane Chauncey çiftinin son dakikalarına bir göz atalım. Chauncey ailesi Louisiana'nın nehir bölgesinde bir çarpma sonucu hasar gören demiryolu köprüsünden nehre yuvarlanan Amtrak treninin yolcularındandı. Karı-koca öncelikle kızlarını düşünerek, Andrea'yı su alarak gittikçe batan trenden kurtarmak için ellerinden geleni yapıp bir şekilde onu camdan iterek kurtarma ekibine ulaştırdılar. Kendileri ise sulara gömülen vagonun içinde can verdiler.[1]

Andrea'nın hikâyesi, son dakikalarında çocuklarının hayatta kalmasını sağlamak için kahramanca çabalayan bir anneyle babanın neredeyse efsanevi cesaretini anlatıyor. Kuşkusuz insanlık tarihiyle tarih öncesi ve en az bir o kadar da türümüzün evrim süreci, çocukları uğruna kendini feda eden ailelerle ilgili bu tür sayısız örnekle dolu.[2]Evrim biyologlarına göre bir anneyle babanın kendilerini feda etmesi, genlerin bir sonraki kuşağa geçmesine yani "üreme başarısına" hizmet eder. Bir kriz anında bu korkunç kararı veren aile açısından ise, bu sevgiden başka bir şey değildir.

Duyguların amaç ve gücünü anlatan bu kahramanlık örneği, insana kendini feda ettiren sevginin ve aslında hissedilen her duygunun insan

hayatındaki merkezi yerine tanıklık ediyor.[3]Bu durum en derin hislerimizin, tutkularımızın, özlemlerimizin temel rehberlerimiz olduğunu gösteriyor. Türümüz var oluşunu büyük ölçüde duyguların insan ilişkilerindeki gücüne borçludur. Bu güç olağanüstüdür: Sadece kuvvetli bir sevgi, –bağrına bastığı çocuğunu acilen kurtarma gereği– bir anneyle babanın kendi yaşamlarını devam ettirme dürtüsünü bastırabilir. Zihin gözüyle bakıldığında, kendini bu şekilde feda etmek akıl dışı olarak değerlendirilebilir, ancak kalbin gözüyle bundan başka seçenek yoktur.

Sosyobiyologlar evrimin insan ruhunda duyguya neden böyle merkezi bir yer verdiğini tartışırken, kritik anlarda kalbin akla üstünlüğüne işaret etmektedirler. Onlara göre duygularımız tehlike, acı bir kayıp, zorluklara karşın bir hedefe doğru ilerleme, eşine bağlanma ve bir aile kurma gibi yalnızca akla bırakılamayacak durum ve görevlerde yol göstericidir. Her duygu bizi bir şekilde hareket etmeye hazırlar; her biri insan hayatında tekrarlanan güçlüklerle baş edebilecek şekilde bizi yönlendirir.[4]Bu durumlar evrimsel tarihimiz boyunca defalarca tekrarlandıkça, duygusal repertuarımızın yaşamın sürdürülebilmesi açısından değeri, kalbimizin doğuştan, otomatik eğilimleri olarak sinir sistemimize işlenmesiyle kanıtlanmıştır.

İnsan doğasını duyguların gücünden soyutlayarak anlamaya çalışmak, üzücü bir dar görüşlülüktür. *Homo Sapiens*, yani Düşünen Tür adı bile, duyguların hayatımızdaki yeri hakkında bilimin bize sunduğu yeni görüş ve vizyona göre yanıltıcıdır. Hepimizin kendi deneyimlerinden bildiği üzere, kararlarımızı ve hareketlerimizi şekillendirirken hislerimiz çoğu zaman düşüncelerimize baskın çıkar. Salt zekâya, yani IQ’nun ölçtüğü şeye verdiğimiz değer ve önemde çok aşırıya gitmişiz. Duygular bize hâkim olduğu sürece, zekâ –iyi ya da kötü– hiçbir yere varamaz.

TUTKULAR MANTIĞI BASTIRDIĞINDA

Yanılgılar büyük bir trajediye yol açmıştı. On dört yaşındaki Matilda Crabtree, babasına sadece şaka yapmak istemişti. Annesiyle babası bir

arkadaş ziyaretinden sabaha karşı saat birde döndüklerinde, saklandığı dolaptan fırlayıp “böö” diye bağırdı.

Ancak Bobby Crabtree ve karısı, Matilda’nın o gece arkadaşlarıyla kaldığını sanıyorlardı. Eve girdiğinde sesler duyan Crabtree .357 kalibrelik silahına sarıldı ve etrafı kolaçan etmek için Matilda’nın odasına girdi. Kızı dolaptan fırladığında Crabtree onu boynundan vurdu. Matilda Crabtree on iki saat sonra öldü.[5]

Evrimin bize bıraktığı duygusal miraslardan biri, ailemizi tehlikeden korumaya yönelten korkudur; Bobby Crabtree’yi silahına davranıp evinde sinsice dolandığını düşündüğü kişiyi aramaya yönelten dürtü buydu. Korku, Crabtree’nin daha neye ateş ettiğini anlayamadan, kızının sesini bile tanıyamadan silahını ateşlemesini sağlamıştı. Böylesi otomatik tepkiler sinir sistemimize yerleşmiştir. Evrim biyologlarının tahminlerine göre bunun nedeni insanın tarihöncesindeki uzun ve önemli bir zaman diliminde bu tepkilerin yaşam ve ölüm durumlarının belirleyicisi olması, ayrıca bundan da önemlisi, evrimin esas amacı olan genetik verileri taşıyarak soyun devamını sağlamasındaki payıdır; tabii bu, Crabtree’lerin evindeki trajediyi düşündüğümüzde, üzücü bir ironi olarak görülebilir.

Evrim sürecinde duygular yol gösterici olduysa da, uygarlığın getirdiği yeni gerçeklikler öyle hızlı gelişti ki evrimin yavaş ilerleyişi bunu yakalayamadı. İlk etik yasaları ve bildirileri –Hammurabi Kanunu, Yahudilerin On Emri, İmparator Aşoka’nın Fermanları– duygusal yaşamı yumuşatma, ehlileştirme, evcilleştirme çabaları olarak görülebilir. Freud’un *Uygarlık ve Hoşnutsuzları* adlı yapıtında belirttiği gibi, toplum, içinde serbestçe kabaran aşırı duygusallık dalgalarını yatıştırmak için dışarıdan bazı kuralları uygulamak zorunda kalmıştır.

Sosyal kısıtlamalara karşın, tutkular mantığı çoğu kez bastırır. İnsan doğasının bu yönü zihinsel yaşamın temel mimarisinden kaynaklanır. Duygunun temel sinir devrelerinin biyolojik tasarımı açısından, dünyaya birlikte geldiğimiz tasarım, son 5 ya da 500 değil, son 50.000 insan kuşağı boyunca en çok işe yarayan şeydir. Evrimin, duygularımızı şekillendirmiş olan yavaş ve kararlı güçleri, bir milyon yıl boyunca görevlerini yerine getirmiştir; son 10.000 yıl –uygarlığın hızla gelişmesine ve insan nüfusunun 5 milyondan 5 milyara sıçramasına karşın– duygusal yaşamlarımızın biyolojik kalıpları üzerinde küçük bir iz bırakmıştır.

İyi ve kötü yanlarıyla her yaşananı ve ona karşı tepkilerimizi salt rasyonel yargılarımız ve kişisel geçmişimizle değil, aynı zamanda atalarımızdan gelen uzak geçmişimizle de değerlendiriyoruz. Bu da bizi Crabtree'lerin evinde yaşanan üzücü olaylara tanık olmak gibi korkunç durumlarla yüz yüze getiriyor. Kısacası, Pleistosen döneminin acil durumlarına göre ayarlanmış bir duygusal repertuar, sık sık modern ikilemlerle karşılaşmamıza neden oluyor. Konumuzun özü de bu zor durumla ilgili.

Harekete Yönelten Dürtüler

Bir ilkbahar gününün erken saatlerinde Colorado'da bir dağ geçidi üzerindeki otoyolda ilerken başlayan kar yağışı, biraz önümdeki arabayı ansızın gözden yitirmeme neden oldu. Tipi kör bir beyazlığa dönüştüğünden göz gözü görmüyordu. Frene bastığımda, bedenime yayılan kaygıyı hissedebiliyor ve gümbürdeyen kalp atışlarımı duyabiliyordum.

Kaygının yerini korkuya bırakmasıyla birlikte arabayı kenara çekip yağışın dinmesini beklemeye başladım. Yarım saat içinde kar durdu, görüş mesafesi normale döndü ve yoluma devam ettim. Ancak, birkaç yüz metre sonra bu kez, önde daha yavaş giden bir arabaya arkadan çarpan araçtaki yolcuyu kurtarmaya çalışan ambulans ekibi yüzünden durmak zorunda kaldım; çarpışma nedeniyle otoyol kapanmıştı. Göz gözü görmeyen yağış esnasında yola devam etseydim, büyük olasılıkla ben de onlara çarpacaktım.

O gün hayatımı kurtaran, beni dikkatli olmaya zorlayan o korku oldu. Yanından bir tilki geçerken dehşetten donup kalan bir tavşana –ya da etrafta dolanan bir yağmacı dinozordan saklanan ilk memeli türlerinden birine– olduğu gibi, içsel bir duyum beni durmaya, dikkatli olmaya ve yaklaşan tehlikeyi önemsemeye zorlamıştı.

Aslında tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir; evrim, yaşamla baş edebilmemiz için bizi acil plan yapabilecek şekilde programlamıştır. Duygu (emotion) sözcüğünün kökü *motere*dir. Latince hareket etmek anlamına gelen fiile "e-" ön eki getirildiğinde anlam uzaklaşmak olur ki bu, her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir. Duyguların harekete dönüştüğünü en açık şekliyle hayvan ve

çocukları izlerken gözlemleyebiliriz. Hareket güdüsünün kökeni olan duyguların belirgin tepkiden arınmış olması gibi son derece garip bir duruma, hayvanlar aleminde yalnızca “uygar” yetişkinlerde sık sık rastlıyoruz.[6]

Kendine has biyolojik izlerinden de belli olduğu üzere, duygusal repertuarımızdaki her duygunun özgün bir rolü vardır (“temel” duygularla ilgili ayrıntıları Ek A’da bulabilirsiniz). Beden ve beynin yeni yöntemlerle incelenmesiyle birlikte araştırmacılar, her duygunun bedeni birbirinden farklı tepkilere nasıl hazırladığına ilişkin, sayısı gitgide artan fizyolojik ayrıntılar keşfetmekteler:[7]

• *Öfke* hissedildiğinde, kan akışı bir silahı tutmayı ya da düşmana vurmayı kolaylaştırıcı şekilde ellere yönelir; kalp atışı hızlanır, adrenalin gibi hormonların hızla salgılanmasıyla birlikte çevikçe hareket etmeye yetecek güçte enerji meydana gelir.

• *Korku* hissedildiğinde ise, kan kaçmayı kolaylaştırmak için bacaklardaki gibi büyük iskelet kaslarına yönelir ve sanki yüzdeki kan çekilir, bu da kanın “donduğu” hissini verir. Bu arada saklanmanın daha iyi bir alternatif olup olmadığının anlaşılması için beden bir anlık donar. Beynin duygusal merkezlerindeki devreler onu alarma geçirip harekete hazırlamak üzere hormon salgılamasını başlatır. Dikkat, nasıl tepki verilmesi gerektiğini değerlendirmek için yaklaşan tehlikeye odaklanır.

• *Mutluluğun* oluşturduğu başlıca biyolojik değişiklikler arasında, beyin merkezinde olumsuz duyguları engelleyip bir enerji artışına yol açarak kaygı verici düşünceleri durduran bir etkinlik yer alır. Ancak bedeni rahatsız edici duyguların yarattığı biyolojik uyarılmadan kurtaran sükûnet hali dışında, belirli bir fizyolojik değişim görülmez. Bu konfigürasyon bedene genel bir dinlenme sağlar, ayrıca kişiyi elindeki işi yapmaya, çeşitli hedeflere doğru ilerlemeye hazır ve istekli hale getirir.

• *Sevgi*, sevecen duygular ve cinsel tatmin, parasempatik uyarılmayı sağlar, bu ise korku ve öfkede görülen “savaş ya da kaç” durumunun fizyolojik karşıtıdır. “Gevşeme tepkisi” denen parasempatik model, işbirliğini kolaylaştıran, genel bir huzur ve tatmin hali yaratan bedenin her yerine yayılmış tepkileri kapsar.

• *Şaşkınlıkla* kalkan kaşlar, görüş alanının büyüyüp retinaya daha fazla ışık girmesini sağlar. Bu, beklenmedik durum hakkında daha fazla bilgi

edinip çevrede neler olup bittiği anlayarak en uygun hareketin yapılmasına olanak verir.

• *Tiksinme* tüm dünyada aynı şekilde ifade edilmektedir ve aynı mesajı gönderir: bir şeyin kendisi ya da fikri tat veya koku olarak iğrenç gelmektedir. Tiksintinin yüz ifadesi olarak üst dudağı yana doğru kıvırıp burnu hafifçe kırıştırmak, Darwin'in de gözlemlediği üzere kötü kokuya karşı burun deliklerini kapama veya zehirli yiyeceği tükürmeye yönelik ilk çabadır.

• *Üzüntünün* esas işlevi, yakın birinin ölümü veya büyük bir hayal kırıklığı gibi önemli kayıplara uyum sağlamaya yardımcı olmaktır. Üzüntü enerjiyi azaltır, derinleşip depresyona yaklaştıkça da metabolizmayı yavaşlatıp hayatta zevk alınan şeylerden uzaklaşmaya yol açar. Bu içe dönüklük, kaybın veya kırgınlığın yasını tutup sonuçlarını değerlendirmeyi, sonra da artan enerjiyle birlikte yeni başlangıçlar planlamayı sağlar. Bu enerji kaybı, üzüntüye kapılan ve hassaslaşan ilk insanları, daha güvende oldukları yuvalarına yakın tutmuş olabilir.[8]

Bizi eyleme geçiren bu biyolojik eğilimler, deneyimler ve kültür tarafından şekillendirilir. Örneğin sevilen birinin kaybı evrensel olarak üzüntüye ve yas tutmaya neden olur. Ancak bu yası yaşama tarzımız, yani duyguların nasıl gösterildiği veya özel anlara saklandığı, tıpkı kimlerin yas tutulacak kadar "sevilen kişiler" olduğu gibi, kültür tarafından belirlenir.

Duygusal tepkilerin deneyimlerle bu halini aldığı uzun evrim süreci, çoğu insanın yazılı tarihin başlangıcından sonra yaşadıklarından daha zor bir gerçeklikti kuşkusuz. O zamanlarda pek az bebek çocukluk yıllarına, pek az yetişkin otuzlu yaşlarına kadar yaşayabiliyordu. Av hayvanları her an saldırabiliyor, kuraklık ve seller hayatta kalmakla açlıktan ölmek arası farkı belirleyebiliyordu. Tarımla birlikte en ilkel insan toplulukları için bile yaşam şartları çok değişti. Son on bin yılda dünyadaki gelişmelere paralel olarak, insan nüfusunu azaltan bu tehditkâr baskılar azaldı.

Aynı baskılar, hayatta kalabilmek için duygusal tepkilerimizi son derece gerekli kılmıştı. Ancak bu baskılar azaldıkça duygusal repertuarımızın bir kısmının durumlara uygunluğu da azaldı. Eski çağlarda anında parlayan bir öfke hayatta kalmak açısından çok kritik bir avantaj sağlarken, bugün otomatik silahların on üç yaşındakilerin elinde olması, bunu çoğu kez felakete yol açan bir tepkiye dönüştürmüştür.

İki Zihnimiz

Bir arkadaşım acı bir ayrılık olan boşanmasından söz ediyordu. Kocası iş yerinden daha genç bir kadına âşık olmuş ve ansızın karısına artık o kadınla yaşamak istediğini söylemişti. Ev, para, çocukların velayeti konusundaki tartışmalar aylarca sürmüştü. Şimdi, olaydan birkaç ay sonra, arkadaşım bağımsız olmanın çekiciliğinden ve kendi başına yaşamaktan duyduğu hoşnutluktan söz ediyordu. "Onu artık düşünmüyorum. Umurumda bile değil," diyebiliyordu. Ancak bunu söylerken bir an için de olsa gözleri doluyordu.

Birisinin yaşaran gözlerinden, söylediği sözlere karşın üzüntülü olduğunu anlamak, tıpkı basılı bir sayfadaki sözcüklerden anlam süzmek gibi, bir kavrama edimidir. Birisi duygusal zihinden, diğeri ise akılcı zihinden kaynaklanır. Aslında biz iki zihne sahibiz; birisi düşünüyor, diğeri ise hissediyor.

Birbirinden tamamen farklı bu iki kavrama tarzı, zihinsel yaşantımızı oluşturmak için etkileşim halindedir. Akılcı zihin, çoğunlukla farkında olduğumuz bir kavrama tarzıdır; bilincimize daha yakındır, düşüncelidir ve tartıp yansıtabilir. Bunun yanı sıra fevri ve güçlü, bazen de mantıksız olan bir kavrama sistemi daha vardır; bu da duygusal zihindir (duygusal zihnin daha ayrıntılı tarifini B Ekinde bulabilirsiniz).

Bu duygusal/akılcı ikililiğin halk arasındaki izdüşümü "kalp" ile "kafa"dır. Bir şeyin doğru olduğunu "kalpten" bilmek, akılcı zihinle düşünmekten farklı bir inanç şeklidir; bir biçimde daha derinden emin olmaktır. Zihnin akılcı-duygusal dengesinin belirli bir orantısı vardır; hisler yoğunlaştıkça duygusal zihin devreye girer ve akılcı zihin etkisini yitirir. Yaşamımızın tehlikede olduğu –ve durup ne yapabileceğini düşünmenin hayatımıza mal olacağı– durumlarda duygu ve sezgilerimizin anlık tepkilerimize rehberlik etmesi, çağlar boyu süren bir üstünlük sayılır.

Biri duygusal, biri akılcı olan bu iki zihin, çoğunlukla bir uyum içinde ve farklı bilinç biçimlerini birbiriyle kaynaştırarak hayatta yol almamıza yardımcı olurlar. Genelde duygusal ve akılcı zihinler bir denge halindedir. Duygu, akılcı zihnin işleyişine katkıda bulunur, akılcı zihin ise duygusal verileri şekillendirir ve bazen reddeder. Ancak yine de duygusal ve akılcı

zihinler yarı bağımsız melekelerdir, her ikisi de, göreceğimiz gibi, beyindeki farklı ama birbiriyle bağlantılı devrelerin işleyişini yansıtır.

Çoğu zaman bu iki zihin olağanüstü bir işbirliği içerisindedir; duygu düşünceler için, düşünceler ise duygular için vazgeçilmezdir. Ancak tutkular bu dengeyi sarstığında duygusal zihin üstünlük sağlar ve akılcı zihni etkisiz bırakır. On altıncı yüzyıl hümanisti Rotterdamlı Erasmus, akıl ve duygu arasındaki bu çok eskilere dayanan gerginliği şöyle hicvetmiştir:[9]

Jüpiter akıldan çok tutku bahşetmiştir. Bunun oranı hesaplandığında 24'e 1 olduğu görülür. Aklın mutlak gücüne karşı koyması için de iki hiddetli asi yaratmıştır; bunlar öfke ve şehvettir. İnsan hayatındaki yeri kolayca fark edilebilen bu iki gücün birlikteliğine Akıl ne kadar karşı koyabilir ki! Diğer ikisi gittikçe seslerini yükseltir, karşı koyar, Aklı yok etmeye çabalar, Aklın tek yapabildiği ise bağıra çağıra erdemli olmanın yollarını tekrarlamaktır, ta ki tükenene, vazgeçene ve boyun eğene kadar.

BEYİN NASIL GELİŞTİ

Akılcı zihin üzerinde duyguların nasıl bu kadar güçlü olduğunu ve duygu ile aklın neden sık sık çatıştığını daha iyi anlayabilmek için beynin gelişimine bakmamız gerekir. İnsan beyni, yaklaşık iki kiloluk hücre ve sinir özüyle, evrimsel anlamda kendine en yakın memelininkinin üç katı büyüklüğündedir. Milyonlarca yıllık evrim süresince beyin aşağıdan yukarıya doğru gelişmiş, yani en donanımlı merkezleri daha aşağı düzeydeki kadim bölümlerinin gelişmesiyle oluşmuştur. (Beynin insan ceninindeki gelişmesi, bu evrimsel süreci tekrarlar.)

Basit bir sinir sisteminden fazlasına sahip her türde, beynin en ilkel kısmı omuriliğin tepesini çevreleyen beyin sapıdır. Bu kök beyin, nefes almak, vücudun diğer organlarının metabolik işleyişlerini ayarlamak, kalıplaşmış tepki ve hareketleri kontrol etmek gibi temel hayati işlevleri düzenler. Bu ilkel beynin düşündüğü ya da öğrendiği söylenemez; vücudun gereğince işlemesini ve yaşamak için gerekli olan tepkileri idare eden önceden programlanmış bir düzenleyicidir. Bu beyin Sürüngenler Çağı için idealdi: Bir saldırı tehdidinin işareti olarak tıslayan yılanı düşünün.

Beyin sapı denilen bu ilkel kökten, duygu merkezleri gelişmiştir. Evrim süresince, milyonlarca yıl sonra, bu duygu alanlarından, üst katmanları meydana getiren karmaşık kıvrımlı dokuların soğan şeklindeki oluşumuyla düşünen beyin, yani "neokorteks" (yeni kabuk) evrilmiştir. Düşünen beynin duygu merkezlerinden gelişmiş olması, ikisi arasındaki ilişkiyi aydınlatmaktadır: Duygusal beyin akılcı beyinden çok daha önce var olmuştur.

Duygusal hayatımızın en eski kökü, koklama duyusudur ya da diğer bir deyişle kokuyu alan ve inceleyen koku lobudur. Yaşayan her varlığın – besleyici, zehirli, cinsel eş, av, avcı, ya da yırtıcı– rüzgârla taşınan moleküler bir imzası vardır. İlkel çağlarda koku hayati önem taşıyan bir duyuydu.

Koku lobundan, duyguya yol açan eski merkezler gelişmeye başlayıp, beyin sapının baş kısmını çevreleyecek kadar genişledi. Gelişmemiş koku merkezi, o haliyle kokuyu incelemek için bir araya gelmiş ince bir nöron (sinir hücresi) tabakasından oluşmuştu. Birinci hücre tabakası koklamaya ve alınan kokuyu yenilebilir, zehirli, cinsel açıdan elde edilebilir, düşman ya da yiyecek olarak ayırmaya yarıyordu. İkinci bir hücre tabakası ise sinir sistemi yoluyla vücuda ısır, tükür, yaklaş, kaç, kovala gibi mesajlar veriyordu.[10]

İlk memelilerin gelişiyle birlikte duygusal beynin temel katmanları oluştu. Beyin sapını saran bu katmanlar, alt tarafında sapın içlerine yuvalandığı yerden ısırılmış bir çöreğe benziyordu. Beynin bu kısmına, beyin sapını çevreleyip sınırlarını belirlediği için, "yüzük" anlamına gelen Latince "limbus"tan türetilerek "limbik" sistem denildi. Bu yeni sinir bölgesi beynin repertuarına duyguları ekledi.[11]Midemiz kazındığında, öfkelendiğimizde, sırılsıklam âşık olduğumuzda, ya da kederlendiğimizde limbik sistemin eline düşeriz.

Limbik sistem zaman içinde iki önemli beceri geliştirmiştir: öğrenme ve hatırlama. Bu devrim niteliğindeki gelişmeler bir hayvana yaşamak için daha akıllıca seçimler yapma ve değişmez otomatik tepkiler yerine çevrenin taleplerine uyan ince ayarlı tepkiler verme olanağını tanıdı. Bir yiyecek hastalanmaya yol açıyorsa bir dahaki sefere ondan kaçınılabilirdi. Neyin yenilip neyin yenilemeyeceği yine büyük ölçüde koku yoluyla belirleniyordu. Koku bölgesiyle limbik sistem arasındaki bağlantı sayesinde

kokular tanınıp seçilebiliyor, o anki koku geçmiştekiyle karşılaştırılabiliyor ve böylece iyi kötüden ayırt edilebiliyordu. Bu, “rinensefalon” yani “burun beyni” anlamına gelen, limbik devrelerin bir parçası ve aynı zamanda düşünen beyin olan neokorteksin tam gelişmemiş temelini oluşturan bir kısım tarafından yapılıyordu.

Yaklaşık yüz milyon yıl önce memelilerin beyni büyük bir hızla gelişti. İnce iki tabakadan oluşan planlama, hissedileni anlama, hareketi koordine etme gibi işlevleri olan korteksin üzerine yeni beyin hücreleri eklenerek neokorteks oluştu. Eski beynin iki katmanlı korteksiyle kıyaslandığında, neokorteks olağanüstü bir entelektüel üstünlük sağladı.

Tüm türlerinkinden çok daha büyük olan *Homo sapiens* neokorteksi, insana özgü tüm özellikleri barındırmaktadır. Neokorteks düşüncenin beşiğidir; duyular aracılığıyla algılananları bir araya getirip anlaşılır kılan merkezlerden oluşur. Hissettiklerimize düşünceyi katar ve fikirler, sanat, simgeler, hayaller hakkında bir şeyler hissetmemizi sağlar.

Evrim süresince neokorteks, bir organizmanın olumsuz koşulların üstesinden gelmesinde hiç kuşkusuz büyük üstünlük sağlayan sağgörülü bir ince ayar sundu; bu da, aynı sinir devresine sahip olanların genlerini aktarmak suretiyle soyu devam ettirmelerini daha olanaklı kıldı. Hayatta kalabilme üstünlüğünü neokorteksin strateji geliştirme, uzun vadeli plan yapma gibi zihinsel kurnazlıklarına borçluyuz. Bunun ötesinde, sanat, medeniyet ve kültürün zaferi de neokorteksin meyveleri olarak görülebilir.

Beyne yapılan bu yeni katkı duygusal yaşama da bir nüans eklemiş oldu. Aşkı ele alalım. Limbik yapılar haz ve cinsel arzuyu, yani tutkuları besleyen duyguları oluştururlar. Ancak neokorteksin ve bunun bağlantılarının limbik sisteme eklenmesi, aile birliğini ve uzun vadede çocuk yetiştirme kararlılığının temeli olan anne-çocuk arasındaki bağın oluşmasını sağladı; bu da insan gelişimini olanaklı kıldı. (Sürüngenler gibi neokorteksi olmayan türlerde anne şefkati yoktur; yavrular yumurtadan çıktıklarında, yem olmamak için saklanmak durumundadır.) İnsanlarda ise ebeveynle çocuk arasındaki koruyucu bağ, olgunlaşmanın uzun çocukluk dönemi boyunca sürmesini sağlar; bu süre içinde beyin de gelişmesini sürdürür.

Gelişim tarihi boyunca sürüngenden maymuna ve insana doğru ilerlediğimizde, neokorteks kütlesinin fazlalaştığını ve buna paralel olarak beyin devreleri arasındaki bağlantıların arttığını görüyoruz. Bu bağlantıların sayısı fazlalaştıkça, olası tepkilerin kapsamı da büyür. Neokorteks, duygusal

yaşamımızda hissettiklerimiz *hakkında* bir şeyler hissedebilme gibi bir incelik ve karmaşıklığa olanak tanır. Diğer türlerle kıyaslandığında, primatlarda ve özellikle de insanda neokorteksle limbik sistemin ilişkisi daha yoğundur. Bu da daha geniş bir yelpazede çok daha çeşitli tepkiler verme yeteneğimizi açıklamaktadır. Bir tavşan ya da maymun korkuya belli türde tepkiler verdiği halde, insanların daha büyük neokorteksi, Polis İmdat'ı aramak dahil, daha geniş bir tepki repertuarına olanak tanır. Sosyal sistem karmaşıklaştıkça, bu esnekliğin önemi de artar. İnsanınkinden daha karmaşık bir sosyal sistem de yoktur.[12]

Ancak bu gelişmiş merkezler duygusal yaşama tamamen egemen değildir; özellikle de duygusal bakımdan acil durumlarda yapılması gerekenler için limbik sisteme dönülür. Beynin birçok merkezi limbik sistemden geliştiği veya onun uzantısı olduğu için, sinir sisteminin mimarisinde duygusal beyin önemli bir rol oynar. Yeni beynin kökü burası olduğundan, duygusal alanlar devreler yoluyla neokorteksin her yanıyla bağlantılıdır. Bu da duygusal merkezlere, düşünce merkezleri dahil olmak üzere, beynin diğer kısımlarının işleyişini etkileyen büyük bir güç verir.

1 Associated Press, 15 Eylül, 1993.

2 Kişinin kendisini uğruna feda ettiği sevgi temasının dünya mitolojisindeki yaygınlığı bunun ezelden beri var olduğunu göstermektedir: Binlerce yıldır Asya'nın büyük bir kısmında anlatılagelen Jataka masallarında da özveri üzerine çeşitli meseller bulunmaktadır.

3 Özverili sevgi ve insanın yaşam mücadelesi: Özverinin evrimsel uyarlanma açısından avantajlarını ortaya koyan evrim kuramları, Malcolm Slavin ve Daniel Kriegman'ın *The Adaptive Design of the Human Psyche* (New York: Guilford Press, 1992) adlı eserinde çok iyi özetlenmektedir.

4 Bu tartışmanın büyük bir kısmı Paul Ekman'ın "An Argument for Basic Emotions" başlıklı, *Cognition and Emotion*, sayı 6, yıl 1992, s.169-200'daki önemli makalesine dayanmaktadır. Bu husus, P.N. Johnson-Laird ve K. Oatley'nin derginin aynı sayısında yayınlanan makalesinden alınmadır.

5 Matilda Crabtree'nin vurulması: *The New York Times*, 11 Kasım, 1994.

6 Sadece yetişkinlerde: San Francisco'daki California Üniversitesi'nden Paul Ekman'ın bir gözlemi.

7 Duyguların yarattığı bedensel değişiklikler ve bunların evrimsel nedenleri: Bu değişikliklerden bazıları Robert W. Levenson, Paul Ekman ve Wallace V. Friesen'ın, "Voluntary Facial Action Generates Emotion-Specific Autonomous Nervous System Activity," başlıklı *Psychophysiology* sayı 27, 1990'da çıkan makalesinde belgelenmektedir. Bu liste oradan ve diğer kaynaklardan derlenmiştir. Bu noktada böyle bir liste, bir derece spekülasyon düzeyinde kalmaktadır; her duygunun kesin bir biyolojik imzası olup olmadığı konusundaki bilimsel tartışma sürmekte ve bazı araştırmacılar duygular arasında farklılıktan çok örtüşme olduğu veya duygunun biyolojik paralellerini ölçme yeteneğimizin bunları güvenilir bir biçimde ayırt etmeye yetecek kadar olgunlaşmadığı görüşündedirler. Bu tartışma için bakınız: Paul Ekman ve Richard Davidson, derl., *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1994).

8 Paul Ekman'ın dediği şudur, "Öfke en tehlikeli duygudur; bu günlerde toplumu tahrip eden temel sorunların bazıları kontrolden çıkmış öfke duygularıyla ilintilidir. Bugün için, evrimsel bakımdan en

az uyumlu duygu öfkedir, çünkü bizi kavgaya yöneltir. Duygularımız, onların dürtmesiyle bu denli büyük sonuçlar yaratabileceğimiz bir teknolojiye sahip olmadığımız bir zamanda oluşmuştur. Tarih öncesi zamanlarda aniden hiddetlenip, birini öldürmek istediğinizde bunu büyük bir kolaylıkla yapamazdınız -ama şimdi yapabilirsiniz."

9 Erasmus of Rotterdam, *In Praise of Folly*, çev. Eddie Radice (London: Penguin, 1971), s.87.

10 Bu tür temel tepkiler, bu türlerin "duygusal yaşamı", daha doğrusu "içgüdüsel yaşamı" denebilecek şeyi tanımlamışlardır. Evrimsel bağlamda daha da önemli olan, bu kararların hayatta kalabilmek için gerekli olduğudur; bunları iyi yapabilen ya da yeterince iyi yapabilen hayvanlar genlerini geçirmek üzere hayatta kalabilmişlerdir. Bu erken zamanlarda zihinsel yaşam ilkeldir: duyular ve algıladıkları uyarıcılara yönelik basit bir tepki repertuarı, bir kertenkelenin, kurbağanın, kuşun veya balığın –belki de bir brontozorun– yaşamını sürdürebilmesini sağlamıştır. Ancak bu çelimsiz beyin, bizim duygu olarak düşündüğümüz şeye henüz yer vermemekteydi.

11 Limbik sistem ve duygular: R. Joseph, "The Naked Neuron: Evolution and the Languages of the Brain and Body," New York: Plenum Publishing, 1993; Paul D. Mac Lean, *The Triune Brain in Evolution* (New York: Plenum, 1990).

12 Makak yavruları ve evrimsel uyarlanma yeteneği: "Aspects of emotion conserved across species," Ned Kalin, M. D., Psikoloji ve Psikiyatri Bölümleri, Wisconsin Üniversitesi, MacArthur Duygusal Sinirbilim Toplantısı Kasım 1992 için hazırlanmıştır.

2-Duygusal Korsanlığın Anatomisi

Yaşam düşünenler için bir komedi, hissedenler içinse bir trajedidir.

Horace Walpole

1963 yılında, Rahip Martin Luther King Jr.'ın Washington'daki insan hakları yürüyüşünde "Bir Hayalim Var" diye başlayan konuşmasını yaptığı sıcak bir ağustos gününün akşamıydı. Aynı gün eroin parası bulmak için yüzden fazla ev soymuş ve üç yıllık mahkûmiyetten sonra şartlı tahliye edilmiş olan kaşarlanmış hırsız Richard Robles bir eve daha girmeye karar verdi. Robles sonradan, suç işlemeyi bırakmak istediğini, ancak kız arkadaşı ve üç yaşındaki kızları için paraya ihtiyacı olduğunu söyleyecekti.

O gün girdiği evde iki genç kadın, *Newsweek* dergisinde araştırmacı olarak çalışan 21 yaşındaki Janice Wylie ve ilkokul öğretmeni 23 yaşındaki Emily Hoffert yaşıyordu. Robles, soymak için New York'un fiyakalı kuzey doğu yakasından bir ev seçerken içeride kimse olmadığını sanıyordu, ancak Wylie evdeydi. Robles kızı bıçakla tehdit ederek bağladı. Evden çıkarken Hoffert eve geldi. Rahatça kaçabilmek için Robles onu da bağladı.

Robles'in yıllar sonra anlattığına göre, Hoffert'ı bağlarken, Janice Wylie bu suçtan yakayı sıyıramayacağını, yüzünü hatırlayıp kendisini polise yakalatacağını söyleyerek onu tehdit etmişti. Bunun son işi olacağına dair kendi kendine verdiği sözü unutup paniğe kapılan Robles, kontrolünü tamamen kaybetmişti. Bir gazoz şişesini yakalayıp bayıltıncaya kadar çılgınca kafalarına vurmuş, sonra bir öfke ve korku nöbetine kapılarak eline geçirdiği mutfak bıçağını tekrar tekrar vücutlarına saplamıştı. 25 yıl sonra

bu olaya dönüp bakan Robles ağlamaklı bir halde, “Aklımı kaçırmıştım. Adeta beynim patlamıştı,” diyordu.

Bugüne kadar Robles’in, dizginleyemediği o birkaç dakikalık öfkesinden pişmanlık duymak için çok zamanı oldu. Bu satırlar yazıldığı sırada kendisi son otuz yıldır “Meslek Sahibi Kızlar Cinayeti” diye bilinen suç yüzünden hâlâ hapiste bulunuyor.

Böylesi duygusal patlamalar sinirlerin korsanlığıdır. Bulgulara göre, o anlarda limbik beyindeki bir merkez acil durum mesajı verip beynin geri kalan kısımlarını da o duruma odaklar. Korsanlık bir anda oluşan bir durumdur ve düşünen beyin, yani neokorteks, yapılanın doğru bir hareket olup olmadığı bir yana, daha ne olup bittiğini kestiremeden bir dizi tepkilerin başlaması demektir. Bu korsanlık anlarının en önemli özelliği, kişinin o anı atlattıktan sonra kendisinin de neye uğradığını bilememesidir.

Sinirlerin korsanlığı “Meslek Sahibi Kızlar Cinayeti”ndeki gibi münferit, hunharca cinayetlerle sonuçlanan korkunç olaylar olmak zorunda değildir. Bu kadar trajik sonuçlara yol açmasa da, hemen hemen aynı şiddetteki olayları sık sık yaşıyoruz. Kendinizi kaybettiğiniz son durumu, örneğin karınıza, kızınıza ya da başka bir aracın şoförüne vurduğunuz ve sonradan düşündüğünüzde aslında o kadarına gerek olmadığını hissettiğiniz anı düşünün. Büyük olasılıkla o da bir korsanlıktı, yani sinirlerin hâkimiyeti ele aldığı ve limbik beyindeki amigdala denilen bir merkezden kaynaklanan bir durumdu.

Bütün limbik korsanlıklar böyle sıkıntı vermez. Bir şakanın bir kahkaha tufanına yol açması da limbik bir tepkidir. Yoğun mutluluk anlarında da aynı tepkiyi görebiliriz. Örneğin, Olimpiyatlarda altın madalya için yarıştığı buz pateni sürat dalında üst üste moral bozucu başarısızlıklara uğrayan Dan Jansen’ın, 1994 Norveç Kış Olimpiyatları’nın 1000 metre yarışında ölmek üzere olan kız kardeşine söz verdiği altın madalyayı kazanması üzerine, karısı heyecan ve mutluluktan fenalaşıp pist kenarındaki doktorlar tarafından acilen müdahale altına alınmıştı.

HER TÜRLÜ TUTKUNUN BEŞİĞİ

Amigdala (Yunancada “badem” anlamına gelen sözcükten), insanlarda limbik halkanın altına yakın, beyin sapının üzerinde bulunan ve birbiriyle bağlantılı yapılardan oluşan badem şeklinde bir kütledir. Her biri beynin bir tarafında olmak üzere, başın yan kısmına yakın iki amigdala vardır. İnsan amigdalası evrimsel kuzenlerimiz primatlara kıyasla daha büyüktür.

Hipokampus ile amigdala, ilkel “burun beynin” iki ana parçasıdır ve evrim boyunca önce korteksin daha sonra da neokorteksin oluşumuna yol açmıştır. Limbik yapılar o günden bugüne beynin öğrenme ve hatırlama süreçlerinin büyük kısmını gerçekleştirmektedir; amigdala ise duygusal durumların uzmanıdır. Amigdala beynin geri kalan kısmından ayrılsa, olayların duygusal anlamını değerlendirmekte inanılmaz bir yetersizlik, hatta “duygusal körlük” denilen durum ortaya çıkar.

Duygusal ağırlığı kaybolmuş ilişkiler, etkisini yitirir. Yoğun nöbetleri kontrol altına almak için ameliyatla amigdalası alınmış genç bir adam insanlarla ilgisini tamamen kesmiş, herkesten uzak, yapayalnız yaşamayı tercih etmişti. Çok iyi konuşabildiği halde yakın arkadaşlarını, ailesini, annesini bile tanıyamaz hale geldi ve bu kayıtsızlığı karşısında onların çektiği acıya da duyarsız kaldı. Amigdalası olmadığı için hissetmeyi, hissettikleri hakkında bir şeyler hissetmeyi unutmuş gibiydi.[13]Amigdala, duygusal belleğin ve başlı başına anlamın deposudur; amigdalasız yaşam, kişisel anlamlarından soyutlanmış bir yaşamdır.

Yalnız şefkat değil, tüm tutkular amigdalaya bağlıdır. Amigdalası alınmış ya da hasar görmüş hayvanlar korkuyu ve öfkeyi, yarışma ya da işbirliği güdüsünü yitirirler ve sosyal düzendeki yerleri hakkında fikirleri kalmaz; duygu körelmiş ya da yok olmuştur. İnsanlara özgü bir duygusal işaret olan gözyaşı, amigdala ve yakınındaki *cingulate gyrus* denilen yapı tarafından başlatılır; kucaklanma, okşanma ve teselli, beynin bu merkezlerini etkileyerek hıçkırıkları durdurur. Amigdala yoksa, dindirilecek üzüntü gözyaşları da yoktur.

New York Sinir Bilimleri Merkezi’nde çalışan Joseph LeDoux adlı bir nörolog, duygusal beyinde amigdalanın ana rolünü ilk keşfeden kişidir.[14]LeDoux, çalışmakta olan beynin haritasını daha önce bilinmeyen bir kesinlikte çıkaran yenilikçi yöntem ve teknolojileri getiren ve böylece önceki nesil bilim adamlarının çözülemez sandıkları gizemleri açığa çıkaran son kuşak nörologlardan biridir. Duygusal beynin devreleriyle ilgili

bulguları, limbik sistem hakkında uzun zamandır beslenen bir kanıyı çürütüp amigdalayı eylemin merkezine yerleştirmiş, diğer limbik yapılara da çok farklı roller vermiştir.[15]

LeDoux’nun araştırması, düşünen beyin yani neokorteks henüz karar aşamasındayken, amigdalanın yaptığımız şeyi nasıl denetim altına aldığını açıklıyor. Birazdan da göreceğimiz gibi, duygusal zekânın merkezinde amigdalanın işleyişi ve neokorteksle olan ilişkisi yatmaktadır.

SİNİRSEL ALARM

Duyguların zihinsel yaşam içindeki gücünü anlamaya çalışırken en fazla merak konusu olan, hırsla harekete geçip her şey yatıştıktan sonra pişmanlık duyduğumuz o anlardır; buradaki soru nasıl bu kadar kolayca mantıksız olabildiğimizdir. Örneğin, erkek arkadaşıyla öğle yemeği yiyip gününü onunla geçirmek üzere arabasıyla iki saat yol kat ederek Boston’a giden genç bir kadını düşünelim. Yemek esnasında erkek ona aylardır beklediği hediyeyi, İspanya’dan gelen zor bulunur bir sanat eserini verir. Ancak genç kadının mutluluğu, yemekten sonra görmek istediği bir filme gitme önerisine karşılık adamın antrenmanından dolayı günün geri kalan kısmını onunla geçiremeyeceğini söylemesi üzerine yıkılır. Genç kadın şaşkınlık ve acı içinde ağlayarak kafeyi terk eder, giderken de düşünmeden hediyeyi çöp kutusuna atar. Aylar sonra olayı düşündüğünde pişmanlık duyduğu şey çekip gitmesi değil, o baskıyı yitirmiş olmasıdır.

İşte bu tür fevri duyguların akla üstün geldiği anlar amigdalanın yeni keşfedilen esas rolünü gözler önüne seriyor. Duyu organlarından gelen sinyaller, amigdalanın her türlü sıkıntılı deneyimi taramasını sağlar. Bu da amigdalayı, psikolojik gözcü konumuyla ruh dünyamızda merkezi bir yere yerleştirir. Amigdala her durumu, her algıyı sorgular, ancak bunu en ilkel bir soru biçimiyle, “Bu benim nefret ettiğim bir şey mi? Bana zarar verir mi? Benim korktuğum bir şey mi?” şeklinde yapar. Eğer bu soruların cevabı bir şekilde “evet” ise, amigdala adeta bir sinirsel alarm gibi anında tepki verir ve bir kriz var mesajını beynin geri kalan kısımlarına iletir.

Beyin mimarisinde amigdalanın yeri, bir evdeki güvenlik sistemi alarm vermeye başladığı anda itfaiyeye, polise, komşuya haber vererek acil durum çağrılarına cevap veren operatörlerden oluşan güvenlik şirketine benzetebilir.

Örneğin bir korku sinyali alındığında beynin her yerine acil mesajlar iletilir: 'savaş ya da kaç' hormonları salgılanmaya başlar, hareket merkezleri uyarılır, kardiovasküler sistem, kaslar ve hazım sistemi çalışmaya başlar.[16]Amigdalanın diğer devreleri ise acil durum hormonu olan norepinefrin salgılayarak, duyuları daha fazla uyarmak dahil, beynin anahtar bölgelerindeki tepkiselliği artırır, yani beyni tamamen hassaslaştırır. Amigdaladan gelen ek sinyaller, beyin sapına yüze korkulu bir ifade vermesini, kasların gereksiz hareketleri dondurmasını, nabzı ve tansiyonu yükseltmesini, nefes almayı ise yavaşlatmasını emreder. Diğer sinyaller ise dikkati korkunun kaynağında toplar ve kasları uygun bir biçimde tepki vermeye hazırlar. Aynı anda korteksin bellek sistemleri bir düşünce oluşturmadan önce, böylesi bir acil durumla daha önce karşılaşıp karşılaşılmadığını araştırır.

Bunlar, amigdalanın beyinde yönettiği alanlarda oluşan dikkatle koordine edilmiş bir dizi değişikliğin yalnızca bir kısmıdır (daha detaylı bilgi için C ekine bakınız). Amigdala, yaygın sinir bağlantıları ağı sayesinde duygusal bir aciliyet durumunda, akılcı zihin dahil olmak üzere, beynin büyük bir bölümünü kontrol eder ve yönlendirir.

DUYGUSAL GÖZCÜ

Bir arkadaş, tatilde İngiltere'ye gittiğini ve kanal kıyısındaki bir kafede öğle yemeği yediğini anlatıyor. Daha sonra kanala inen taş merdivenlerde dolaşırken aniden korkudan donmuş bir şekilde suya bakan bir kız görmüş. Nedenini anlayamadan, paltosu ve kravatıyla suya atlamış. Ancak suya girdiği anda, kızın şok olmuş bir halde suya düşmüş küçük bir çocuğa bakakaldığını anlayıp çocuğu kurtarmış.

Nedenini anlayamadan onu suya atlamaya iten neydi? Büyük olasılıkla, amigdalasıydı.

Son on yılın duygularla ilgili en önemli keşiflerinden biri olan LeDoux'nun çalışması, beyin mimarisinin amigdalaya duygusal bir gözcü olarak, beyne korsanlık yaptırabilecek ayrıcalıklı bir konumu nasıl verdiğini ortaya çıkardı.[17]Yaptığı araştırma, göz ya da kulaktan gelen duyu sinyallerinin beyinde önce talamusa, oradan da, tek bir sinapsla, amigdalaya ulaştığını gösterdi. Talamustan bir ikinci sinyal ise düşünen beyin neokortekse gidiyordu. Bu dallanma, amigdalanın, bilgiyi beyin devrelerinin çeşitli düzeylerinde değerlendirdikten sonra tamamen algılayan, son olarak da daha ince ayarlı tepkisini başlatan neokorteksten *önce* tepki verebilmesini sağlar.

LeDoux'nun araştırması duygusal yaşamı anlamak açısından devrim niteliğinde bir önem taşır, çünkü bu, duyguların neokorteksi atlayan sinir yollarını irdeleyen ilk çalışmadır. Doğrudan amigdalaya ulaşan bu duygular bizim en ilkel ve en güçlü hislerimizi kapsıyor; işte bu devre, duyguların gücünü ve akla olan üstünlüğünü çok iyi açıklıyor.

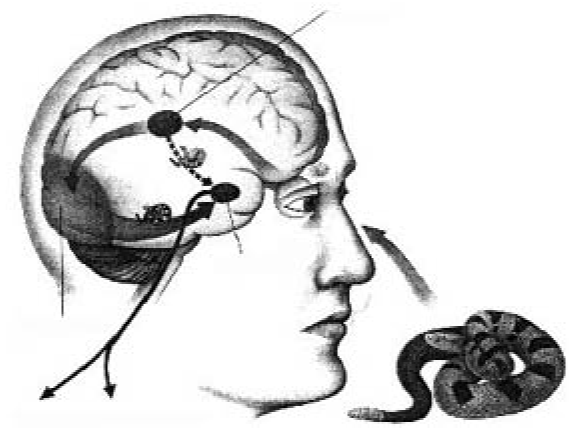
Nörolojide geleneksel görüşe göre göz, kulak ve diğer duyu organları, sinyalleri talamusa gönderir, buradan neokorteksin duyuları işleyen duyarlı alanlarına ulaşan sinyaller birleşir ve algıladığımız şekliyle cisimleri oluşturur. Beynin her bir cismin ne olduğunu ve varlığının ne anlama geldiğini kavrayabilmesi için, sinyaller anlamlarına göre sınıflandırılır. Eski kurama göre sinyaller neokorteksten limbik beyne gönderiliyor, oradan da uygun tepki beyne ve bedenin geri kalan kısmına yayılıyordu. Bu çoğunlukla böyledir; ancak LeDoux, kortekse giden büyük nöron topluluğunun yanı sıra küçük bir nöron demetinin talamustan dosdoğru amigdalaya yöneldiğini bulguladı. Bu küçük ve daha kısa yol –adeta bir sinirsel arka yol– amigdalanın duyulardan gelen sinyalleri doğrudan almasını ve neokorteks tarafından tamamen kaydedilmeden önce bir tepki başlatmasını sağlıyor.

Bu buluş amigdalanın tamamen neokorteksten gelen sinyallere dayanarak duygusal tepkiler geliştirdiği inancını çürütmektedir. Amigdala ile neokorteks arasında paralel bir yansıtıcı devre oluşsa bile, bu kestirme yol sayesinde amigdala duygusal bir tepkiyi başlatabiliyor. Neokorteks yavaşça, ancak donanımlı bir biçimde daha ince bir tepki üretme planını oluştururken, amigdala bizi hemen harekete geçirebiliyor.

LeDoux, hayvanların korku tepkisi üzerine yaptığı araştırma sayesinde duyguların geçtiği yollar hakkındaki bilinen görüşü tepetaklak etmiştir. Önemli bir deneyinde, farelerin işitsel korteksini işlevsiz kıldıktan sonra onları elektrik şokla birlikte gelen bir sese maruz bırakmıştır. Neokortekslerine kaydedilemediği halde, fareler sesten korkmayı çabucak öğrenmiştir. Ses kulaktan dosdoğru talamusa, oradan da amigdalaya ulaşarak daha üst yolları atlamıştır. Kısacası fareler üst düzey bir korteks faaliyeti olmadan duygusal bir tepki vermeyi öğrenmişlerdir. Amigdala kendi başına farelerdeki korkuyu algılamış, anımsamış ve sergilemiştir.

LeDoux bana, "Anatomik olarak, duygusal sistem neokorteksten bağımsız işleyebilir," demişti. "Bazı duygusal tepkiler ve duygusal anılar bilinçli ve bilişsel hiçbir katkı olmadan oluşabilir." Talamusla neokorteks arasındaki kestirme yol neokorteksi tamamen atladığı için, amigdala nedenini pek kavrayamadan harekete geçirdiğimiz anıları ve tepki repertuarını barındırabiliyor. Bu atlama, amigdalanın tam farkında olmadığımız bazı duygusal izlenimleri ve anıları saklayabilmesini sağlıyor. Sözgelimi, şaşırtıcı bir deneyde insanların, kendilerine bir an gösterildiği için gördüklerinin bilincine varamadıkları garip geometrik şekilleri sonradan seçebilmelerini açıklayan, LeDoux'ya göre, amigdalanın bellek üzerindeki bu gizli gücüdür.[18]

Diğer araştırmalar şunu göstermiştir: Bir şeyi algıladığımız ilk birkaç milisaniye içinde bilinçsizce onun ne olduğunu anlamakla kalmayıp ondan hoşlanıp hoşlanmadığımıza da karar verebiliyoruz; bu "bilişsel bilinçsizlik" sadece gördüğümüzün kimliğini fark etmemizi değil, onun hakkında bir fikir edinmemizi de sağlıyor.[19]Duygularımızın akılcı zihinden bağımsız olarak görüş edinebilen kendilerine özgü bir zihinleri var.



SAVAŞ YA DA KAÇ TEPKİSİ
Nabız ve tansiyon yükselir.
Geniş kaslar çabuk hareket için hazırlanır.

Görsel sinyal öncelikle retinadan talamusa ulaşır ve orada beyin diline çevrilir. Mesajın büyük bir kısmı buradan görsel kortekse ulaşır, anlamı analiz edilir ve uygun tepki belirlenir; tepki duygusalsa, duygu merkezlerini harekete geçirmek için amigdalaya sinyal gönderilir. Ancak ilk sinyalin daha ufak bir bölümü, daha hızlı bir aktarımla talamustan dosdoğru amigdalaya gidip daha çabuk (ancak daha az kesin) bir tepkiye yol açar. Böylece kortikal merkezler ne olup bittiğini daha tam anlayamadan, amigdala duygusal bir tepkiyi başlatabilir.

DUYGUSAL BELLEK UZMANI

Bu bilinçsiz izlenimler duygusal anılardır; biriktikleri yer ise amigdaladır. LeDoux'nun ve diğer nörologların araştırmaları, uzun zamandır limbik sistemin temel yapısı olarak bilinen hipokampusun duygusal tepkilerden çok, algılanan biçimlerin kaydedilip anlamlandırılmasıyla ilgili olduğunu öne sürüyor. Hipokampusun esas katkısı, duygusal anlam açısından hayati olan yoğun bir bağlam belleği sağlamaktır; sözgelimi hayvanat bahçesindekiyle arka bahçenizdeki ayı arasındaki farkı algılayan, hipokampustur.

Hipokampus kuru gerçekleri hatırlarken, amigdala o gerçeklerle bağlantılı olan duygusal çeşniyi kaydedip saklar. İki şeritli bir yolda öndeki arabayı

geçmeye çalışırken kıl payı bir çarpışmadan kurtulursak, hipokampus yolun hangi kısmında bulunduğumuz, kiminle olduğumuz, diğer arabanın neye benzediği gibi olayla ilgili ayrıntıları kaydeder. Ancak sonradan ne zaman aynı şekilde bir arabayı geçmeye çalışsak, tedirginliğe kapılmamızı sağlayacak olan amigdaladır. LeDoux'nun bana dediği gibi, "Bir yüzün kuzenimizin olup olmadığını ayırt eden hipokampustur. Ondan pek hoşlanmadığınızı ekleyen ise amigdaladır."

Beyin, duygusal anıların kaydedilmesini sağlamak için basit ama kurnazca bir yöntem kullanır: Bedenle ilgili hayati tehlikeler karşısında savaşmaya ya da kaçmaya yönelten nörokimyasal uyarıcı sistem o anı tüm canlılığıyla belleğe işler.[20]Stres altındayken (veya kaygı, hatta mutluluğun getirdiği yoğun heyecan hissedildiğinde) beyinden böbrek üstündeki adrenal bezlerine uzanan bir sinir, bedeni acil duruma hazırlayan epinefrin ve norepinefrin salgılanmasına yol açar. Bu hormonlar vagus sinirindeki alıcıları harekete geçirir; vagus siniri kalp atışlarını düzenlemek için beyinden mesaj taşırken, aynı zamanda epinefrin ve norepinefrinden gelen sinyalleri de beyne geri taşır. Bu sinyallerin beyinde gittiği ana nokta amigdaladır; bunlar olayın anısını güçlendirmek için beyindeki diğer alanları uyarmak amacıyla amigdaladaki nöronları harekete geçirir.

Amigdalanın uyarılması, diğer duygusal uyarılma anlarının bellekte daha da kuvvetli bir şekilde yer etmesini sağlar. Bu nedenle de, örneğin ilk kez biriyle çıktığımızda nereye gittiğimizi, ya da uzay mekiği *Challenger* infilak ettiğinde ne yapıyor olduğumuzu hatırlamaya daha yatkın oluruz. Amigdala ne kadar şiddetli uyarılırsa, olay o kadar güçlü bir biçimde yer eder; yaşamımızda bizi en fazla heyecanlandıran ya da korkutan olaylar, en silinmez anılarımız arasında yer alır. Bu da aslında, beyinde iki bellek sistemi bulunduğu anlamına gelir; biri sıradan olaylar, diğeri ise duygusal açıdan yüklü olanlar için. Duygusal anılar için özel bir sistem olması evrim açısından son derece anlamlıdır, hayvanların kendilerini tehdit eden ya da hoşlarına giden olaylar hakkında canlı anılara sahip olmalarını sağlar. Ancak duygusal anılar şimdiki zamanı yanlış yönlendirebilir.

GEÇERSİZ SİNİRSEL ALARMLAR

Böylesi sinirsel alarmların bir dezavantajı, amigdalanın gönderdiği acil mesajın –özellikle de insanların yaşadığı bu değişken sosyal dünyada– sık sık değilse de zaman zaman geçersiz olmasıdır. Duygusal belleğin saklandığı yer olan amigdala, deneyimleri tarar ve şimdi olanı geçmiştekiyle karşılaştırır. Karşılaştırma yöntemi ise bağlantı kurmaktır: şimdiki durumun ana unsurlarından biri geçmiştekine benziyorsa, buna "aynısı" diyebilir; işte bu yüzden bu devre oldukça dikkatsizdir: Bir şey tam olarak kesinleşmeden harekete geçer. Bugün olup bitenlere, uzun süre önce geçerli olan bir tarzda; bugünkine çok az benzeyen, ama amigdalayı uyaracak kadar yakın olaylardan öğrenilmiş düşünceler, duygular, tepkilerle karşılık vermemiz için çılgınca talimatlar yağdırır.

Savaş zamanı sardığı korkunç yaralardan dolayı sarsılmış olan eski bir ordu hemşiresi, dolapta çocuğunun sakladığı pis bezden gelen kötü kokuyu duyduğunda, aniden savaş alanında yaşadığı korku, iğrenme ve panik karışımını yıllar sonra tekrar yaşamıştı. Amigdalanın acil durum ilan etmesi için olayın birkaç yanının geçmişteki tehlikeye benzemesi yeterlidir. Buradaki sorun, kriz tepkisini başlatacak güçteki duygu yüklü anıların geçersiz tepkileri de beraberinde getirebilmesidir. Yaşamın ilk yıllarında, bebekle bakıcıları arasındaki ilişkiden kaynaklanan birçok güçlü duygusal anı da, bu tür anlarda duygusal beynin şaşmasına katkıda bulunur. Bu, özellikle dayak ya da aşırı ihmal gibi sarsıcı olaylar için geçerlidir. Yaşamın bu erken dönemlerinde, anlatılabilir anılardan sorumlu olan hipokampus ve akılcı düşüncenin kaynağı neokorteks gibi diğer beyin yapıları henüz tam olarak gelişmemiştir. Bellek işinde, amigdalayla hipokampus birlikte çalışırlar; her biri kendi özel bilgisini bağımsız olarak depolar ve bulup çıkarır. Hipokampus bilgiyi ortaya çıkarırken, amigdala o bilginin duygusal bir değerinin olup olmadığını belirler. Bebeğin beyninde hızla olgunlaşan amigdala, doğum anında son şekline çok yakın durumdadır.

LeDoux amigdalanın rolüne dönerek, psikanalitik düşüncenin uzun süredir temeli olan bir ilkeyi destekliyor. Bu ilkeye göre yaşamın ilk yıllarındaki etkileşimler, bebekle bakıcıları arasındaki uyum ve uyumsuzlardan kaynaklanan bir dizi duygusal ders çıkarır ortaya.[21]LeDoux'ya göre bu duygusal dersler son derece güçlü ve yetişkinliğin bakış açısından da anlaşılması bir o kadar zordur, çünkü bunlar duygusal yaşamın sözsüz, kaba taslakları gibi, amigdalanın içinde

depolanmıştır. Bu ilk duygusal anılar bebeğin yaşadıklarını henüz dile getiremediği bir dönemde yerleştikleri için, ileride çağrıştırıldıklarında bize hâkim olan tepkiyi ifade edecek geçmiştekine benzeyen bir düşünce kümesi yoktur. Duygusal patlamalarımızın bizi o kadar şaşırtabilmesinin bir nedeni de, çoğu zaman, her şeyin karmakarışık olduğu ve olayları anlayabilmemizi sağlayacak sözcüklerden henüz yoksun olduğumuz erken bir dönemden kaynaklanmalarıdır. O karmaşık duygulara sahip olabiliriz, ama onları oluşturan anıları ifade edecek sözcüklerimiz yoktur.

HIZLI VE DAĞINIK DUYGULAR

Kocaman bir şey yatak odamın uzak bir köşesinden tavanı delip geçerek tavan arasındaki eşyaları odaya döktüğünde, saat sabahın üçü gibiydi. Tüm tavanın çökebileceği korkusuyla bir saniye içinde yataktan fırlayıp koşarak dışarı çıktım. Kendimi güvende hissedip bu hasara neyin sebep olduğunu anlamak için yatak odama bir göz attığımda, tavan çökmesi sandığım gürültünün, karımın dolabını düzelttikten sonra odanın bir köşesine üst üste yığdığı kutuların düşmesinden geldiğini anladım. Tavan arasından düşen bir şey yoktu, aslında tavan arası da yoktu. Tavan da, ben de gayet sağlamdık.

Tavan gerçekten çökseydi beni yaralanmaktan koruyabilecek olan yarı uykulu bir halde yataktan fırlayışım, daha neokorteks olayın ne olduğunu tam olarak kaydedemeden önceki hayati anlarda, amigdalanın acil durumlarda bizi hemen harekete geçiren gücünü sergiliyor. Gözden ya da kulaktan talamusa, oradan da amigdalaya uzanan acil durum hattı büyük önem taşır; anında tepki verilmesi gereken acil durumlarda zaman kazandırır. Ancak talamustan amigdalaya uzanan bu devre, duyulardan gelen mesajların ancak küçük bir bölümünü taşır ve çoğunluk esas yoldan neokortekse ulaşır. Bu ekspres yol aracılığıyla amigdalaya kaydedilen, sadece uyarı niteliğinde bir sinyaldir. LeDoux'nun dediği gibi, "Bir şeyin tehlikeli olabileceğini anlamamız için, tam olarak ne olduğunu bilmemiz gerekmez."[22]

Saniyenin birkaç binde biri olarak hesaplanan beyin zamanında, bu dolaysız yol çok büyük bir avantaj sağlar. Farelerdeki amigdala on iki mili

saniye, yani saniyenin binde on ikisi gibi kısa bir zaman içinde bir algıya tepki vermeye başlayabilir. Talamustan neokortekse, oradan da amigdalaya ulaşan yol ise bunun yaklaşık iki katı uzunluktadır. Benzeri ölçümler insan beyninde henüz yapılmadı, ama aşağı yukarı aynı oranın çıkacağı düşünülüyor.

Evrimsel bağlamda, bu dolaysız yolun hayatta kalmak açısından değeri çok büyüktü; çünkü tehlikeye tepki gösterme süresini birkaç kritik milisaniye azaltan bir hızlı cevap seçeneği sunuyordu. Bu milisaniyeler ilk memeli atalarımızın öyle çoğunun hayatını kurtarmış olmalı ki, şimdi benimki ve sizinki de dahil olmak üzere her memelinin beyninde yer etmiş. İnsanlar için bu devrenin önemi duygusal krizlerle sınırlıdır; oysa hayatta kalmaları sürekli av peşinde koşmaya ya da avcıdan korunmaya bağlı olan kuşlar, balıklar ve sürüngenlerin neredeyse tüm zihinsel yaşamı, bunun etrafında dönmektedir. LeDoux'nun dediğine göre, "Memelilerdeki bu ilkel, gelişmemiş beyin sistemi, memesiz hayvanlarda esas beyin sistemidir. Duygulara çok çabuk tepki vermeyi sağlar. Bu hızlı ama kaba bir süreçtir, çünkü hücreler çabuk ama hassas olmayan bir biçimde çalışmaktadır."

Bu hassasiyet eksikliği bir sincap için fazla önemli olmayabilir, çünkü güvenliğini tehlikeye atmayacak yönde işler. Yaklaşan bir düşman belirtisi olabilecek en ufak bir işareti alır almaz kaçarken, yenilebilir gibi görünen en ufak bir şeyin üstüne atlayacaktır. Ancak insanın duygusal yaşamında bu hassasiyet eksikliği ilişkilerimizin feci şekilde sonuçlanmasına yol açabilir, çünkü mecazi anlamda yanlış şeyin –ya da insanın– üstüne atlayabilir veya ondan kaçabiliriz. (Örneğin, eski kocasının kendisini terk etmesine neden olan kıvırcık kızıl saçlı kadını gördüğünü sanıp, üstünde altı kişinin yemeği bulunan tepsiyi düşüren garson kızın halini bir düşünün.)

Böylesi gelişmemiş duygusal hataların temelinde, duygunun düşünceden önce gelmesi yatar. LeDoux buna "biliş öncesi duygu" diyor ki bu, tam olarak sınıflandırılıp tanınan bir nesne olarak bütünleştirilmemiş duyusal bilgi parçacıklarına dayanan bir tepkidir. Duyusal bilginin çok ham bir biçimidir. Sinirsel bağlamda, "Bu parçanın adını söyleyin" oyunu gibidir; yalnızca birkaç notadan melodiyi pat diye çıkarmak yerine, bütün bir algılayış ilk birkaç belirsiz parçaya dayanarak oluşmaktadır. Amigdala, önemli bir duyusal modelin ortaya çıktığını hissederse hemen sonuca atlar ve onu destekleyecek bulgulara bakmaksızın ya da hiçbir teyit olmaksızın tepkilerini başlatır.

Daha fevri duygularımızın derinliklerine çok az nüfuz edebilmemize şaşmamalıyız; özellikle de onlara esir olduğumuz anlarda. Amigdala, korkunç bir öfke ya da korku nöbeti sırasında daha korteks ne olduğunu anlayamadan tepki verebilir; çünkü bu ham duygular, düşünceden önce ve bağımsız bir şekilde harekete geçirilir.

DUYGUSAL YÖNETİCİ

Bir dostumun altı yaşındaki kızı Jessica ilk defa bir oyun arkadaşının evinde kalıyordu ve annenin mi, yoksa kızının mı daha sinirli olduğu belli değildi. Hissettiği yoğun kaygıyı Jessica'ya belli etmemeye çalışan annenin gerginliği, gece yarısı yatmaya hazırlanırken çalan telefon sesiyle doruğa ulaştı. Diş fırçasını elinden düşürerek telefona koştu; kalbi gümbürdüyor, gözünün önüne Jessica'nın korkunç sıkıntılar içinde olduğu görüntüler geliyordu.

Anne ahizeyi kapar kapmaz, “Jessica!” diye bağırdı. Karşılığında, “Sanırım yanlış numara...” diyen bir kadın sesi duydu. O anda anne kendini toparladı ve kibar, ölçülü bir şekilde, “Hangi numarayı aramıştınız?” dedi.

Amigdala, kaygılı, fevri bir tepkiyi başlatırken, beynin diğer bir kısmı daha uygun bir tepkiye olanak verir. Beynin, amigdalanın ani hamlelerine karşı bir tampon vazifesi gören şalteri, neokortekse giden ana devrenin diğer ucunda, alnın tam arkasındaki prefrontal loblarda bulunur. Prefrontal korteks korku veya öfke anlarında devreye girer; ancak, karşılaşılan durumu daha etkili bir şekilde idare edebilmek için, ya da telefondaki kaygılı anne örneğinde olduğu gibi, durumun yeniden değerlendirilmesi sonucu tamamen farklı bir tepki gerektiğinde, hisleri bastırır ya da kontrol eder. Beynin neokortekse ait bu alanı, amigdala ve diğer limbik alanları yumuşatarak duygusal dürtülerimize daha analitik ya da uygun tepkiler getirir.

Normal hallerde, başlangıçtan itibaren prefrontal bölgeler duygusal tepkilerimizi yönetir. Hatırlayacağınız gibi, duyusal bilgilerin büyük bir kısmı talamustan sonra amigdalaya değil, bu bilgileri alıp bir anlam çıkarması için neokorteks ve onun birçok merkezine ulaşır; bu bilgi ve

bizim buna tepkimiz, duygusal hareketlerimizi bir hedefe yönelik olarak planlama ve örgütleme yeri olan prefrontal loblar tarafından koordine edilir. Kademeli bir devreler zinciri bilgiyi neokortekse kaydeder, analiz eder ve anlayarak prefrontal loblar aracılığıyla bir tepkiyi düzenler. Eğer duygusal bir tepki gerekiyorsa, prefrontal loblar, amigdala ve duygusal beyindeki diğer devrelerle el ele çalışarak bu tepkiyi oluşturur.

Bu işlem dizisi, acil duygusal durumlar hariç, duygusal tepkilerde basireti devreye sokan standart düzenlemedir. Bir duygu uyarıldığında, bir an içinde prefrontal loblar sayısız olası tepkinin yarar-zarar hesabını yaparak en iyi tepkiye karar verir.[23]Hayvanlar için bu, ne zaman saldırıp ne zaman kaçacaklarını belirleyen bir tepkidir. İnsanlar için ise ne zaman saldırıp ne zaman kaçacağı –ayrıca ne zaman yatıştıracağı, ikna edeceği, sempati arayacağı, araya duvar öreceği, suçluluk hissi uyandıracağı, sızlanacağı, hava atacağı, tepeden bakacağı, vb. gibi duygusal oyunlar repertuarının tümünü kapsar.

Daha çok sinirsel devre işin içine girdiğinde, neokorteksin tepkileri korsan mekanizmadan beyin zamanı olarak daha yavaştır. Duygunun önüne daha çok düşünce geçtiği için, aynı zamanda daha basiretli ve anlayışlıdır. Bir kayba uğrayıp üzüldüğümüzde, bir başarıya sevindiğimizde, birinin dediği, yaptığı bir şeye kafayı takıp incindiğimiz ya da kızdığımızda, neokorteks iş başında demektir.

Tıpkı amigdala gibi, prefrontal loblar da olmasaydı duygusal hayatın büyük kısmı olmazdı; bir durumun duygusal bir tepki gerektirdiği anlaşılamayınca, öyle bir tepki de olmazdı. Prefrontal lobların duygular üzerindeki bu rolü, aslında, nörologların 1940'ların başında vahim ve yanlış yönlendirilmiş bir ameliyat olan prefrontal lobotomiyle ruh hastalıklarını (çoğu zaman özensiz bir biçimde) tedavi etmeye başlamasından beri tahmin ediliyordu. Prefrontal lobların alınması veya prefrontal korteks ile alt beyin arasındaki bağlantıların kesilmesi demek olan bu cerrahi tedavi yöntemi, ruhsal rahatsızlıklara karşı etkili ilaçların ortaya çıkmasından önce ciddi duygusal sıkıntıların tek çözümü olarak görülüyordu; prefrontal loblar ile beynin geri kalan kısmının bağlantıları kesilince, hastalar "rahatlıyordu". Ne yazık ki bunun bedeli birçok hastanın duygusal yaşamının da yok olup gitmesiydi. Ana devre, yok ediliyordu.

Duygusal korsanlıkların iki dinamiği olması gerekir: bunlardan biri, amigdalanın harekete geçirilmesi ve genellikle duygusal tepkileri dengede tutan neokorteks süreçlerinin başlatılamaması, ya da acil duygusal durumlarda neokorteks bölgelerinin devreye sokulmamasıdır.[24]Böyle anlarda duygusal zihin akılcı zihni bastırır. Prefrontal korteksin eylemden önce tepkileri tartarak duyguları verimli bir biçimde yönetebilmesi, aynen bir annenin fevri çocuğuna bir şeyi kapıp almak yerine usulünce istemeyi (ya da beklemeyi) öğretmesi gibi, amigdalanın ve diğer limbik merkezlerin gönderdiği sinyalleri hafifletmesiyle mümkün olur.[25]

Sıkıntı veren duygular için kapama şalteri, sol prefrontal lobdur. Frontal lobları kısmen hasar görmüş hastaların ruh halini inceleyen nörologların bulguları, sol frontal lobun bir sinirsel termostat gibi çalışıp hoş olmayan duyguları düzenlediğini göstermektedir. Sağ prefrontal loblar ise korku ve öfke gibi olumsuz duyguların yeridir. Sol loblar, sağ lobları bastırarak bu kaba duyguları kontrol eder.[26]Örneğin bir grup inmeli hasta içinde sol prefrontal korteksi hasarlı olanlar feci kaygı ve korkularla uğraşırken, hasarı sağ tarafta olanlar “beklenmedik ölçüde mutlu”ydular. Bunlar nörolojik muayeneler sırasında şaka yapıp, testlerdeki başarı düzeylerini umursamayacak kadar rahat olabiliyorlardı.[27]Bir de mutlu koca vakası vardı. Beyin anormalleşmesi yüzünden sağ prefrontal lobunun bir kısmı ameliyatla alınmış olan bu adamın karısı; ameliyat sonrasında kocasının kişiliğinde büyük değişiklikler olduğunu, daha zor sinirlenen –ve memnuniyetle ekleyerek– çok daha şefkatli birisi haline geldiğini doktorlara anlattı.[28]

Kısacası, sol prefrontal lob, çok güçlü olmadıkları sürece olumsuz duygu akımlarını kesebilen ya da en azından hafifletebilen bir sinir devresinin parçası gibi gözüküyor. Amigdala acil durumlarda devreye girer dediğimiz gibi, sol prefrontal lobun da, beyindeki rahatsız edici duyguları kapama şalteri olduğunu söyleyebiliriz: Yani amigdala öneri gönderir, prefrontal lob tasfiye eder. Bu prefrontal-limbik bağlantıların rolü duygulara ince ayar yapmanın çok ötesinde, zihinsel yaşamımız açısından da hayati bir öneme sahiptir; hayatta ilerlerken vereceğimiz en önemli kararlarda yönümüzü belirlememiz için bunlar mutlaka gereklidir.

DUYGU VE DÜŞÜNCENİN UYUMU

Amigdala (ve ilgili limbik yapılar) ile neokorteks arasındaki bağlantılar, zihin ve kalp, düşünce ve duygu arasındaki savaşların ya da işbirlikçi antlaşmaların ana terminalidir. Bu devreler bize, etkili düşünmede, hem akıllıca kararlar vermek hem de zihin açıklığı bakımından, duygunun önemini gösterir.

Duyguların düşünmeyi engelleyen gücünü düşünün. Nörologlar, satın alacağınız bir evde aradığınız ideal özellikler ya da bir sınavdaki muhakeme probleminin unsurları gibi, bir işi ya da sorunu halledebilmek için gerekli verileri akılda tutma yeteneğine "işleyen bellek" diyorlar. Prefrontal korteks işleyen bellekten sorumlu beyin bölgesidir.[29] Ancak limbik beyinden prefrontal loblara giden devreler, kaygı, öfke ve benzeri kuvvetli duygu sinyallerinin sinirsel statik yaratabilmesine olanak verir; bu da prefrontal lobun işleyen belleği koruma yeteneğini köreltir. Bu yüzden duygusal bakımdan altüst olduğumuzda, "doğru dürüst düşünemiyorum" deriz; ve duygusal sıkıntıların sürüp gitmesi çocuğun entelektüel yeteneklerini azaltarak, öğrenme yetisini felce uğratır.

Bu entelektüel eksiklik, eğer belirgin değilse, IQ testlerinde ortaya çıkmayabilir, ancak daha hassas nöropsikolojik ölçümlerde ya da çocuğun devamlı aşırı tedirgin olmasından ve fevri hareket etmesinden anlaşılabilir. Örneğin bir çalışmada, ortalamanın üstünde bir IQ puanı almış, ancak okul durumu iyi olmayan ilkokul çağındaki erkek çocuklara yapılan nöropsikolojik testler sonucunda, frontal kortekslerinde işlev bozukluğu saptanmıştır.[30] Bu çocuklar aynı zamanda fevri ve kaygılıydı; çoğu zaman bozgunculuk yapıyor ve başları derde giriyordu. Bu da, limbik dürtülere karşı prefrontal kontrolün eksik olduğunu gösteriyordu. Entelektüel potansiyellerine rağmen bu tür çocuklar akademik başarısızlık, alkolizm ve suç işleme gibi sorunlar açısından yüksek risk grubundadır. Bunun nedeni zekâlarındaki bir eksiklik değil, duygusal yaşamlarını kontrol etme yeteneklerinin bozulmuş olmasıdır. IQ testlerinde erişilen korteks bölgelerinden çok ayrı bir noktada olan duygusal beyin, hem öfkeyi hem de şefkati kontrol eder. Bu duygusal devreleri çocukluk dönemi boyunca edinilen deneyimler şekillendirir; biz ise bu deneyimleri tamamen oluruna bırakarak kendimizi riske atıyoruz.

En “akılcı” kararlarda bile duyguların rolünü bir düşünün. Çalışmalarıyla zihinsel yaşamın anlaşılmasına çok büyük katkılarda bulunan Dr. Antonio Damasio,* prefrontal-amigdala devresi hasar görmüş hastalarda neyin bozulduğunu inceleyen özenli araştırmalar yapmıştır.[31]Bu kişilerin karar verme yetileri büyük ölçüde yetersizleşmiş olsa da, zekâ katsayılarında ya da diğer herhangi bir bilişsel yetilerinde hiçbir bozulma görülmüyor. Bunlar sağlam bir zekâya sahip olmalarına rağmen iş ve kişisel hayatlarında çok kötü seçimler yapabiliyor ve hatta bir randevu için tarih saptama gibi basit bir kararda bile sonsuza dek takılıp kalabiliyorlar.

Dr. Damasio, bu kadar kötü karar vermelerini, *duygusal* bilgi haznelerine erişimlerinin kaybolmasına bağlıyor. Düşünce ve duygunun buluştuğu nokta olan prefrontal-amigdala devresi, yaşamımız boyunca hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız şeylere ilişkin bilgilerin haznesini açan tek anahtardır. Amigdaladaki duygusal bellekle bağ kopuksa, neokorteks neyin üzerinde düşünüp taşınırsa taşınsın, geçmişte onunla bağlantılı olan duygusal tepkileri başlatamaz; her şey belirsiz bir tarafsızlığa bürünür. İster sevilen bir hayvan, ister hiç hoşlanılmayan bir tanıdık olsun, dürtüler artık ne yakınlaşma ne de uzaklaşmaya yol açar; bu hastalar bu tür duygusal derslerin hepsini “unutmuştur”, çünkü amigdalada depolandıkları yere artık erişememektedir.

Bu tür bulgular Dr. Damasio’yu, sezgilerimize ters gelse de, hislerin akıllıca kararlar alabilmek için *vazgeçilmez* olduğu kanısına götürmüştür; hisler bize doğru yönü gösterir, ondan sonra kuru mantık işe yarar. Yaşam bizi çok çeşitli seçimlerle baş başa bırakır (Emeklilik tazminatını nereye yatırmalısın? Kiminle evlenmelisin? gibi) ve hayat boyunca duygusal öğrenimle edinilenler (felaketle sonuçlanan bir yatırımın anısı veya acı bir ayrılık), başlangıçta bazı seçenekleri eleyip bazılarını öne çıkararak kararı şekillendirecek sinyaller verdirir. Dr. Damasio’ya göre, bu şekilde duygusal beyin, muhakeme alanında düşünen beyin kadar işe karışır.

Demek ki, duygular mantıklı olmak için gereklidir. Duygu ile düşüncenin dansında, duygusal yetenek akılcı zihinle el ele verip düşüncenin kendisini devreye sokarak –veya devreden çıkararak– kararlarımızı her an yönlendirir. Benzer şekilde, düşünen beyin, duyguların kontrolden çıkıp duygusal beynin dolu dizgin gittiği anlar hariç, duyguları idare eder.

Bir bakıma, akılcı ve duygusal olmak üzere, iki beynimiz, iki zihnimiz ve iki farklı türden zekâmız var demektir. Hayatı nasıl yaşadığımız her ikisi tarafından belirlenir – sadece IQ değil, *duygusal* zekâ da önemlidir. Aslında akıl, duygusal zekâ olmadan tam verimli çalışamaz. Normal koşullarda, limbik sistemle neokorteksin, amigdalayla prefrontal lobların birbirini tamamlaması, zihinsel yaşamda her birinin ötekine eşlik etmesi anlamına gelir. Bu eşler iyi bir etkileşim içerisinde oldukları sürece duygusal zekâ entelektüel yetenekle birlikte yükselir.

Bu, eskiden beri akıl ile duygular arasında varolduğuna inanılan çelişki kavramını baş aşağı ediyor: Biz, Erasmus gibi duygunun yerine aklı koymaya değil, ikisi arasındaki akıllı dengeyi bulmaya çalışıyoruz. Eski paradigma, duyguların çekiminden bağımsız bir akıl idealini içeriyordu. Yeni paradigma ise zihinle kalbin uyumunu sağlamaya zorluyor bizi. Yaşamımızda bunu iyi yapmak için, öncelikle duyguları zekice kullanmanın ne demek olduğunu daha iyi anlamamız gerekiyor.

13 Hiçbir şey hissetmeyen adam vakası R. Joseph'in a.g.e, s.83'te anlatılmıştır. Öte yandan, amigdalası olmayan kişilerde bazı duygu kalıntıları olabilir (bkz. Paul Ekman ve Richard Davidson, derl., *Questions About Emotion.* New York: Oxford University Press, 1994). Farklı bulgular amigdalanın ve ilgili devrelerin tam olarak hangi kısımlarının eksik olduğuyla ilgili olabilir; duygunun detaylı nörolojisi konusunda son söz henüz söylenmiş değildir.

14 Pek çok nörolog gibi LeDoux da, örneğin farenin beynindeki belirli lezyonların onun davranışlarını nasıl değiştirdiğini araştırarak; özenle tek tek nöronların takip ettiği yolları izleyerek; ameliyatla beyinlerinde değişiklik yapılmış farelerde korku şartlandırması için incelikli deneyler düzenleyerek çeşitli düzeylerde çalışmalar yapmaktadır. Onun ve burada adı geçen diğerlerinin bulguları nöroloji araştırmalarının ön saflarında yer almakla beraber; özellikle duygusal hayatımızı açıklama çabasıyla elde edilen verilerden çıkarıldığı görülen anlamlar söz konusu olduğunda, biraz spekülatif kalmaktadır. Ancak LeDoux'nun çalışması; duyguların sinirsel altyapılarını düzenli olarak ortaya koyan çeşitli nörologların, bu doğrultuda gittikçe artan ve aynı yöndeki bulguları tarafından desteklenmektedir. Bkz. örneğin, Joseph LeDoux, "Sensory Systems and Emotion," *Integrative Psychiatry,* sayı 4, yıl 1986; Joseph LeDoux, "Emotion and the Limbic System Concept," *Concepts in Neuroscience,* sayı 2, yıl 1992.

15 Limbik sistemin beynin duygu merkezi olduğu fikri kırk yıldan fazla bir süre önce nörolog Paul MacLean tarafından ortaya atılmıştır. Son yıllarda LeDoux'nunki gibi keşifler, limbik sistem kavramını daha açıklığa kavuşturarak hipokampus gibi bazı merkezî yapılarının duygularla bağlantısının dolaylı olduğunu, beynin diğer kısımlarını amigdalaya bağlayan devrelerin –özellikle de prefrontal lobların– ise daha merkezî bir konumda olduğunu göstermiştir. Bunun ötesinde, her duygunun belirli beyin alanlarıyla bağlantılı olabileceği, giderek yaygınlaşan bir anlayıştır. En yeni düşünce, açık seçik tanımlanmış tek bir "duygusal beyin" olmadığı; bunun yerine belirli bir duygunun düzenlenmesini beynin birbirinden uzak, fakat eş güdümlü kısımlarına dağıtan birkaç devre sistemi bulunduğu yönündedir. Nörologlar, duyguların beyin haritası tamamlandığında, her temel duygunun bir topografisi, duygunun özgül niteliklerini belirleyen nöron yollarının ayrıntılı bir haritası olacağını tahmin etmekteler. Ancak bu devrelerin birçoğu ya da çoğunluğunun; sistemin amigdala ve prefrontal korteks gibi kilit kavşaklarında birbiriyle bağlantısı olduğu sanılmaktadır.

Bkz. Joseph LeDoux, “Emotional Memory Systems in the Brain,” *Behavioral and Brain Research*, sayı 58, yıl 1993.
16 Farklı korku düzeylerinin beyin devreleri: Bu analiz Jerome Kagan’ın *Galen’s Prophecy* (New York: Basic Books, 1994) adlı eserindeki mükemmel sentezine dayanmaktadır.
17 Ben Joseph LeDoux’nun araştırması hakkında, 15 Ağustos 1989’da *New York Times*’da bir yazı yazdım. Bu bölümdeki tartışma da onunla yapılan görüşmelere ve birkaç makalesine dayanmaktadır. Joseph LeDoux, “Emotional Memory Systems in the Brain,” *Behavioural Brain Research*, sayı 58, yıl 1993; Joseph LeDoux, “Emotion, Memory and the Brain,” *Scientific American*, Haziran sayısı, 1994; Joseph LeDoux, “Emotion and the Limbic System Concept,” *Concepts in Neuroscience*, sayı 2, yıl 1992, bunlar arasındadır.
18 Bilinçaltı tercihler: William Raft Kunst-Wilson ve R.B. Zajonc, “Affective Discrimination of Stimuli That Cannot Be Recognized,” *Science* (1 Şubat 1980).
19 Bilinçaltı kanılar: John A. Bargh, “First Second: The Preconscious in Social Interactions,” Amerikan Psikoloji Derneği’nin Washington, DC’deki (Haziran 1994) toplantısında sunulmuştur.
20 Duygusal bellek: Larry Cahill ve bşk. “Beta-adrenergic activation and memory for emotional events,” *Nature* (20 Ekim 1994).
21 Psikanalitik kuram ve beynin olgunlaşması: beynin olgunlaşmasının ilk yılları ve duygusal sonuçlarının en ayrıntılı tartışması Allan Schore’un, *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994) adlı kitabındadır.
22 Ne olduğunu bilmesen de tehlikeli: LeDoux’dan “How Scary Things Get That Way,” *Science* (6 Kasım 1992), s.887’de yapılan bir alıntı.
23 Neokorteksin duygusal tepkiye hassas ayar yapması konusundaki bu spekülasyonun büyük bir kısmı Ned Kalin’in a.g.e.’inden gelmektedir.
24 Sinir anatomisine yakından bakılırsa prefrontal lobların duyguları nasıl yönettiği görülür. Bir çok delil, prefrontal korteksin bir kesiminin, bir duygusal tepkinin içerdiği birçok veya tüm kortikal devrelerin birçoğu ya da tümünün buluştuğu yer olduğunu göstermektedir. İnsanlarda neokorteks ve amigdala arasındaki en güçlü bağlantılar sol prefrontal loba ve frontal lobun altında, yan tarafta bulunan temporal loba uzanırlar (temporal lob bir nesnenin tanımlanmasında hayati rol oynar). Her iki bağlantı da tek bir uzantının içerisinde gerçekleşir ve hızlı ve güçlü bir yolun, bir sanal sinir otoyolunun varlığını işaret eder. Amigdala ve prefrontal korteks arasındaki tek nöron uzantısı *orbitofrontal korteks* denilen bir alana gider. Bu alan, duygusal tepkilerin ortasındayken ve düzeltmeler yapıyorsak, tepkilerimizi tartmakta en önemli yer olarak görülmektedir.

Orbitofrontal korteks hem amigdaladan sinyalleri alır, hem de limbik beynin her yerinde kendine ait karmaşık, yaygın bir uzantı ağı vardır. Bu ağ vasıtasıyla, duygusal tepkilerin düzenlenmesinde bir rol oynar; bu arada limbik sistemden korteksin diğer alanlarına erişen sinyalleri bastırarak, bu sinyallerin sinirsel aciliyetini azaltır. Orbitofrontal korteksin limbik beyinde bağlantıları o kadar yaygındır ki bazı sinir anatomistleri bunu bir çeşit “limbik korteks” –duygusal beynin düşünen kısmı– olarak adlandırmışlardır. Bkz. Ned Kalin, Wisconsin Üniversitesi Psikoloji ve Psikiyatri Bölümleri, “Aspects of Emotion Conserved Across Species,” Mac Arthur Duygusal Sinirbilim Toplantısı, (1992 Kasım için hazırlanmış, yayınlanmamış metin; ve Allan Schore, *Affect Regulation and the Origin of Self* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).

Amigdala ve prefrontal korteks arasında sadece yapısal bir köprü değil, her zamanki gibi biokimyasal bir köprü de vardır; hem prefrontal korteksin ventromedyal kısmı, hem de amigdala, bir sinirsel aktarıcı olan serotonin alıcıları bakımından hayli zengindir. Bu beyin kimyasalı, diğer şeylerin yanı sıra, işbirliğini de başlatmaktadır: Prefrontal-amigdala devresinde fazlasıyla yüksek yoğunlukta serotonin alıcıları olan maymunlar, “iyi sosyal uyum” gösterirken, düşük konsantrasyona sahip olanlar saldırgan ve düşmanca davranırlar. Bkz. Antonio Damasio, *Descartes’ Error* (New York:

Grosset/Putnam, 1994) –*Descartes'ın Yanılgısı*, Çev.: Bahar Atlamaz, İstanbul: Varlık Yayınları, 1998.
25 Hayvanların incelenmesi şunu göstermektedir: Prefrontal loblardaki alanlarda zedelenme olup, artık limbik alandan gelen duygusal sinyallerin modülasyonu olanaksızlaşınca, hayvanlar dengesizleşmekte, fevri ve tahmin edilemez bir biçimde ya öfke patlamaları yaşamakta da korkudan sinmektedirler. Rus nöropsikoloğu A. R. Luria'nın ta 1930'larda öne sürdüğü gibi, prefrontal korteks özdenetimi ve duygusal patlamanın sınırlandırılmasını sağlamakta anahtar rolü oynar; Luria, beyinlerinin bu kesimi zarar görmüş olan hastaların dürtüsel korku ve öfke nöbetlerine yatkın olduklarını kaydetmiştir. Bir tutkunun hararetiyle, fevri cinayetler işlemekten hüküm giymiş iki düzine kadın ve erkeğin beyinleri PET tarayıcısıyla görüntülenerek yapılan bir çalışmada; prefrontal korteksin yine bu kısımlarındaki genel faaliyet düzeyinin normalden çok düşük olduğu saptanmıştır.
26 Lobları zedelenmiş olan fareler üzerine yapılmış esas araştırmanın bir kısmı Connecticut Üniversitesi'nden psikolog Victor Dennenberg tarafından gerçekleştirilmiştir.
27 Sol yarım küre zedelenmeleri ve neşe: G. Gianotti, "Emotional behavior and hemispheric side of lesion," *Cortex*, sayı 8, yıl 1972.
28 Daha mutlu görünen inmeli hasta vakası, Florida Üniversitesi Nöroloji Bölümü'nden Mary K. Morris tarafından 13-16 Şubat, 1991'de San Antonio'daki Uluslararası Nörofizyoloji Derneği Toplantısı'nda sunulmuştur.
29 Prefrontal korteks ve işleyen bellek: Lynn D. Selemon ve bşk., "Prefrontal Cortex", *American Journal of Psychiatry*, sayı 152, yıl 1995.
30 Yanlış frontal loblar: Philip Harden ve Robert Pihl, "Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 104, yıl 1995.
31 Prefrontal korteks: Antonio Damasio, y.a.g.e.

İKİNCİ BÖLÜM-DUYGUSAL ZEKÂNIN DOĞASI

3-Akıllı Kişi Aptallık Yaptığında

Lise fizik hocası David Pologruto'nun, yıldız öğrencilerinden biri tarafından neden bıçaklandığı hâlâ tam olarak açıklığa kavuşmadı. Anlatıldığı kadarıyla, olay şöyle olmuştu:

H. Jason, Florida'nın Coral Springs kentindeki bir lisenin, sürekli tam not alan 3. sınıf öğrencilerinden biriydi ve tıp okuluna gitmeyi aklına koymuştu. Öyle herhangi bir tıp okulu değil, Harvard'ın hayalini kurmaktaydı. Fakat fizik hocası Pologruto, bir sınavda kendisine 80 verdi. Jason, "B" düzeyindeki notun hayallerini tehlikeye attığı düşüncesiyle okula bir et bıçağı getirerek fizik laboratuarında Pologruto'yla yaptığı tartışma sırasında hocasını köprücük kemiğinden bıçakladıktan sonra, etkisiz hale getirildi.

Onun olay anında geçici bir çılgınlık geçirdiğine inanan bir yargıç, Jason'ı suçsuz buldu. Dört psikolog ve psikiyatrdan oluşan bir heyet ise kavga esnasında Jason'ın ruhsal açıdan dengesiz olduğuna dair yeminli ifade verdi. Jason, bu sınav notu yüzünden kendini öldürmeyi planladığını ve Pologruto'nun yanına da bunu söylemek için gittiğini söyledi. Pologruto'nun ifadesiyse tamamen farklıydı: Kötü not yüzünden deliye dönen Jason, resmen işini bitirmek istemişti.

Özel bir okula geçen Jason iki yıl içerisinde sınıf birinciliğiyle mezun oldu. Normal sınıflarda 4.0 ortalamasıyla tam not A'dır, ancak Jason yeterli sayıda ileri düzeyde ders alıp ortalamasını 4.614 yaparak 'A+'yı da geçti. Jason okulunu şeref listesinin en başında bitirmiş olsa da, eski fizik hocası

David Pologruto, saldırıdan dolayı Jason'ın hiçbir zaman kendisinden özür dilemediğini veya saldırının sorumluluğunu üstlenmediğini söyleyerek yakınıyordu.[1]

Soru: Nasıl olur da, zekâ düzeyi bu kadar yüksek birisi böylesi akıl dışı –bu kadar aptalca– bir şey yapabilmiştir? Yanıt: Akademik zekânın, duygusal yaşamla pek ilgisi yoktur. Aramızdaki en zeki insanlar gem vuramadıkları tutkuların, söz geçiremedikleri dürtülerin esiri olabiliyor; yüksek IQ'lu kişiler özel yaşamlarını hayret edilecek ölçüde kötü yönetebiliyor.

Psikolojinin açık sırlarından biri de, yaygın efsaneye karşın notların, IQ'nun ya da üniversite giriş sınavı puanlarının hayatta kimin başarılı olacağına dair kusursuz bir tahmin sağlayamamasıdır. Bir bütün olarak büyük gruplar açısından IQ ve yaşam koşulları arasında bir bağ bulunduğuna emin olabiliriz: çok düşük IQ'lu birçok kişi işçilik ve benzeri işler yaparken, yüksek IQ'lular iyi para kazandıkları işlere –her zaman olmasa da– giriyorlar.

Ancak IQ'nun kişinin gelecekteki başarısını belirlediğine ilişkin kuralın çok sayıda istisnası var; hatta istisnaların sayısı kurala uyanlardan fazla da olabilir. IQ'nun hayattaki başarıya katkısı en fazla yüzde yirmidir; geri kalan yüzde sekseni belirleyen başka etkenler vardır. Bir gözlemcinin de dediği gibi, "Bir kişinin toplumda edindiği yeri, sonuçta IQ dışında kalan ve sosyal sınıftan şansa kadar uzanan etkenler belirler."[2]

Richard Herrnstein ve Charles Murray, *Bell Curve (Çan Eğrisi)* başlıklı kitaplarında IQ'ya birinci derecede bir önem atfetseler de, onlar bile durumu kabul edip şöyle diyorlar; "SAT* üniversite giriş sınavı matematik puanı 500 olan bir üniversite birinci sınıf öğrencisi, matematikçi olma hevesinden vazgeçmelidir, ancak kendi işini kurmak, senatör olmak, milyonlarca dolar kazanmak istiyorsa, vazgeçmesi için hiçbir sebep yoktur... Test puanıyla bu başarılar arasındaki ilişki, kişinin hayatta ortaya koyacağı diğer özelliklerinin yanında çok önemsiz kalır."[3]

Benim ilgilendiğim, bu "diğer özellikler"in önemli bir kümesi olan *duygusal zekâdır:* Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut besleme... Neredeyse yüz yıldır, yüz binlerce kişi üzerinde yapılmış araştırmalara dayanan IQ'nun

aksine, duygusal zekâ yeni bir kavramdır. Hayat yolunda, kişiler arası farklılığın ne ölçüde bundan kaynaklandığı hakkında kesin bir şey söylemek henüz zor. Ancak eldeki veriler, oldukça güçlü hatta zaman zaman IQ'dan da güçlü bir belirleyici olduğunu gösteriyor. IQ'nun eğitim ve yaşam deneyimleriyle değişmeyeceğini öne sürenler de var; ancak ben, hayati duygusal yetilerin –öğretmeye zahmet edersek– çocukken öğrenilip ve geliştirilebileceğini Beşinci Bölüm'de göstereceğim.

DUYGUSAL ZEKÂ VE YAZGI

Amherst Üniversitesi'ndeki kendi arkadaşlarımdan birini hatırlıyorum. Okula girmeden önce başarı testlerinden ve SAT'ta beş ayrı bölümden tam puan (800) almıştı. Ancak müthiş zekâsına rağmen gününün büyük bir bölümünü orada burada takılarak, geç saatlere kadar dışarda kalarak, öğleye kadar uyuyup dersleri kaçırarak geçirirdi. Okulu ancak on yılda bitirebildi.

Kabaca eşit umut vaat eden, eşit eğitime ve imkânlara sahip kişilerin farklı yazgılarını açıklamakta da IQ'nun pek yardımı olduğu söylenemez. 1940'larda Harvard'tan mezun olan 95 öğrenci –o zamanlar daha farklı düzeyde IQ'lara sahip kişiler bu tür Ivy League* okullarına girebiliyordu– orta yaşlarına kadar takip edildiğinde, okul sınavlarında en yüksek puanları tutturan kişilerin, daha düşük puanlı arkadaşlarına oranla maaş, verimlilik ve kendi alanlarındaki konumları açısından çok daha başarılı olmadıkları gözlenmiştir. Üstelik, ne hayatlarından daha hoşnut, ne de arkadaş, aile ve aşk ilişkilerinde daha mutluydular.[4]

Orta yaşa kadar benzeri bir takip çalışması, Massachusetts'in Somerville kentinde yaşayan ve birçoğu göçmen ailelerden olan 450 erkek çocuğuyla yapıldı. Bunların üçte ikisinin ailesi devletten yardım alıyor ve Harvard'tan birkaç blok ötede sefil bir gecekondu mahallesinde yaşıyordu. Üçte birinin IQ'su 90'ın altındaydı. Ancak yine iş ve özel hayatlarındaki başarıları ile IQ'larının pek az ilintisi vardı; örneğin IQ'su 80'in altında olan erkeklerin yüzde 7'si on veya daha fazla yıl işsiz kalmıştı; ancak aynı durum, IQ'su 100'den fazla olan erkeklerin yüzde 7'si için de geçerliydi. Gerçi 47 yaşında IQ ve sosyo ekonomik düzey arasında genel bir bağ olduğu

doğrudur ve bu her zaman böyledir. Ancak sıkıntılarla baş edebilme, duyguları kontrol edebilme, insanlarla anlaşabilme gibi, çocukluk çağlarında elde edilen beceriler bu kişilerin hayatında daha etkiliydi.[5]

Illinois eyaletindeki liselerden 1981'de mezun olan 81 sınıf birincisi ile sürdürülmekte olan çalışmanın verilerine bir göz atalım. Tabii ki hemen hepsi okullarında en yüksek not ortalamalarına sahipti. Başarılarını ve mükemmel notlar almayı üniversitede de sürdürmekle beraber, yirmili yaşların sonlarında ancak ortalama bir başarı düzeyine erişmişlerdi. Liseden mezun olduktan on yıl sonra ancak dördünden biri, aynı yaştan gençlerle kıyaslandığında, kendi seçtiği dalda en yüksek başarı düzeyine ulaşmış, birçoğu çok daha az başarılı olmuştu.

Okul birincilerini izleyen araştırmacılardan biri olan, Boston Üniversitesi'nde eğitim veren Profesör Karen Arnold ise durumu şöyle açıklıyor: "Sanıyorum 'itaatkârları', yani sistem içinde nasıl başarılı olunacağını bilenleri keşfettik. Okul birincileri de hepimiz gibi hayatta bir mücadele içindedir. Bir insanın okul birincisi olduğunu bilmek, onun ancak notlarla ölçülen akademik alanda çok başarılı olduğunu bilmek demektir. Hayatta karşılaşacakları şeylerle nasıl baş edebileceklerini hiç bilemezsiniz."[6]

İşte sorun da burada: Akademik zekâ yaşamın getirebileceği değişiklikler veya imkânlara hazırlıklı olmayı neredeyse hiç sağlayamıyor. Oysa yüksek IQ zenginliğin, saygının, ya da mutluluğun bir garantisi olmadığı halde, okullarımız ve kültürümüz akademik becerilere takılıp kalarak, kişinin geleceğini belirlemekte çok önemli rolü olan *duygusal zekâ* dediğimiz –bazıları karakter de diyebilir– bir grup özelliği göz ardı ediyor. Duygusal yaşam, matematik ve okuma gibi daha çok ya da az beceriyle yapılabilen ve kendine özgü yetenek gerektiren bir alandır. Eşit zekâya sahip iki kişiden biri hayatta başarılı olurken, diğerinin nasıl çıkmaza girdiğini anlamak için, kişinin bu alanlarda ne kadar yetenekli olduğunu bilmek çok önemlidir. Duygusal yetenek, bir *meta-yetenektir*; yani, ham zekâ dahil, var olan diğer yeteneklerimizi ne kadar iyi kullanabileceğimizin belirleyicisidir.

Tabii hayatta başarıya ulaşmanın pek çok yolu ve değişik yetenekler gerektiren pek çok alan bulunmaktadır. Bilgiye gitgide daha fazla dayanan toplumumuzda, teknik beceri bunlardan birisidir. Bir çocuk şakası vardır: "Bir gerzek 15 yıl sonra ne olur?" Cevap: "Patron." Üçüncü Bölüm'de de

göreceğimiz gibi iş yerinde gerzeklerin bile duygusal zekâya sahip olmaları onlara bir avantaj kazandırmaktadır. Birçok bulgu gösteriyor ki, duygusal yetenek sahibi –kendi duygularını tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını okuyup onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen– kişiler, hayatın her alanında –gerek romantik, yakın ilişkilerde, gerekse kuruluş içi politik ilişkilerde başarıyı belirleyen sözsüz kuralları kavrama becerisinde– avantajlıdırlar. İyi gelişmiş duygusal becerilere sahip kişiler yaşamlarını daha doyumlu ve etkili bir şekilde sürdürerek, kendi verimliliklerini besleyecek zihinsel alışkanlıkları edinebilir; duygusal hayatını bir şekilde kontrol altına alamayan kişiler ise, kendi içlerinde, işe odaklanıp açıkça düşünmelerini sağlayacak yetenekleri baltalayan savaşlar verir.

BAŞKA TÜR BİR ZEKÂ

Dört yaşındaki Judy rasgele gözlem yapan birisine, daha hareketli arkadaşları arasında köşede kalmış gibi görünebilir. Oyun zamanı olayın dışında kalır; kendini ortaya atmaz, kenardadır. Ancak Judy aslında okul öncesi sınıfındaki çocuklar arasındaki politik ilişkilerin çok keskin bir gözlemcisi, belki de diğerlerinin duygusal dalgalanmalarını sezmek açısından arkadaşları arasında en ileride olanıdır.

Öğretmen, dört yaşındaki grubu Sınıf Oyunu denen ve sosyal algılama yeteneğini sınayan bir oyunu oynatmak için bir araya getirene dek, Judy'nin bilgiçliği ortaya çıkmaz. Bu oyunda, Judy'nin kendi okul öncesi sınıfının bir minyatür kopyası içinde, başları öğrenci ve öğretmenlerin fotoğraflarından oluşan çöp figürler yer almaktadır. Judy'nin hocası ondan, kız ve erkekleri oda içinde oynamayı en çok sevdikleri yere –resim köşesi, kutu oyunları köşesi gibi– koymasını istediğinde, Judy bunu hiç hatasız yapabilmektedir. Ve yine Judy'den kızları ve erkekleri birlikte oynamayı en çok sevdikleri arkadaşlarıyla eşleştirmesi istendiğinde, tüm sınıftaki en iyi arkadaşları eşleştirebildiğini göstermektedir.

Judy'nin isabetliliği, sınıfındaki sosyal ilişkiler ağının mükemmel bir haritasını çıkarmış olduğunu gösteriyor. Bu dört yaşındaki birisi için olağandışı bir algılama yeteneğidir. Gelecekteki hayatında Judy'yi satış,

yöneticilik, diplomasi gibi “insan ilişkileri becerisi”nin önemli olduğu alanlarda yıldızlaştırabilecek bir yetenektir.

Judy, Tufts Üniversitesi kampusunda Spektrum Projesi’nin geliştirildiği Eliot-Pearson Ana Okulu’nun bir öğrencisi olduğu için, parlak sosyal zekâsı bu kadar erken bir yaşta saptanabilmiştir. Bu proje değişik türlerde zekâyı bilinçli olarak geliştirmek amacıyla hazırlanmış bir müfredatı kapsamaktadır. Spektrum Projesi, insanın yetenek repertuarının okulların geleneksel olarak üstünde durduğu belirli birtakım sözel-sayısal becerilerinin çok ötesinde olduğunu kabul etmektedir. Dolayısıyla, sosyal algılama ustalığı gibi yeteneklerin eğitim süresince görmezlikten gelinmesi ya da engellenmesi değil, beslenmesi gereken yetenekler olduğunun bilincindedir. Çocukların (hayatta) başarılı olmak için fiiliyatta yararlanacakları ya da yaptıkları şeyden tatmin olmak için kullanacakları çeşitli yeteneklerin tümünü geliştirmeye teşvik eden öğrenim, yaşama becerilerinin öğretildiği bir süreçtir.

Spektrum Projesi’nin temelindeki vizyon, Harvard Eğitim Okulu’ndan psikolog Howard Gardner’a aittir.[7]Gardner bana şöyle söylemişti: “Artık yetenekler yelpazesi hakkındaki görüşümüzü genişletmenin zamanı geldi. Okulun, çocuğun gelişimine yapabileceği en büyük katkı, onu yetenekleri doğrultusunda en mutlu ve yeterli olabileceği bir alana yönlendirmektir. Biz bunu tamamen unuttuk. Bunun yerine herkesi, başarılı olursa en çok üniversite hocalığına uygun düşecek bir eğitime tabi tutup bu kısıtlı başarı standardına uyup uymadığına göre değerlendiriyoruz. Artık çocukları notlarına göre sıralamaya daha az; onların kendilerine özgü yetenek ve özelliklerini keşfetmelerine yardımcı olmaya ve bunları geliştirmeye ise daha çok zaman ayırmalıyız. Başarılı olmanın yüzlerce, binlerce yolu var ve hedefe ulaşmaya yardımcı olacak bir sürü değişik yetenek bulunuyor.”[8]

Zekâ hakkındaki eski görüşlerin sınırlarını en iyi gören kişi olan Gardner, IQ testlerinin parlak döneminin Birinci Dünya Savaşı’yla birlikte başladığını söylüyor. O zamanlar iki milyon Amerikalı erkek, IQ testinin Stanford’lu bir psikolog olan Lewis Terman tarafından yeni geliştirilmiş, kurşun kalem ve kâğıtla uygulanan kitlesel biçimiyle sınıflandırılmıştı. Bu durum senelerce, Gardner’ın deyişiyle “IQ tarzı düşünme”ye yol açtı. “İnsanlar ya zekidir ya değildir, o şekilde doğmuşlardır, bunu değiştirmek için yapılacak pek fazla bir şey yoktur ve testler de size zeki kişiler arasında

olup olmadığınızı söyler. Üniversite girişlerinde kullanılan SAT testi de, tek bir yetenek türünün geleceğinizi belirlediğini öne süren anlayışa dayalıdır. Bu tarz düşünce toplum içinde yaygındır.”

Gardner’ın 1983 tarihli önemli kitabı *Frames of Mind (Zihin Çerçeveleri),* IQ görüşüne karşı çıkan bir bildiri niteliğindeydi ve hayatta başarılı olmak için tek tip bir zekânın şart olmadığı, yedi temel çeşitlemesi olan geniş bir yetenekler yelpazesi bulunduğunu öne sürüyordu. Gardner’ın listesi sözel ve matematiksel-mantıksal yatkınlık olmak üzere iki standart akademik zekâ türünün yanı sıra, olağanüstü ressam ve mimarlarda görülen uzamsal kavrama kapasitesini; Martha Graham veya Magic Johnson’da olduğu gibi fiziksel akıcılık ve zarafette kendini gösteren kinestetik dehayı; Mozart veya Yo Yo Ma gibi müzikal yetenekleri de kapsıyor. Bu listeyi, Gardner’ın “kişisel zekâlar” dediği şeyin iki yönü tamamlıyor: Örneğin Carl Rogers gibi büyük terapistlerde veya Martin Luther King Jr. gibi dünya liderlerinde kişiler arası ilişki becerileri; bir de Sigmund Freud’un dahice sezgilerinde olduğu gibi ortaya çıkan veya daha yalın bir biçimde bir kişinin hayatını gerçek hisleri doğrultusunda yaşamaktan aldığı hazda görülen türden psişik yetenekler.

Zekâ hakkındaki bu görüşte anahtar deyim *“çoğul”*dur; Gardner’in modeli IQ’nun tek ve değişmez belirleyici olduğu standart kavramı çok aşar. Okula giderken bize zulmeden testlerin, hayatta IQ’nun çok üstünde ve ötesinde önem taşıyan asıl beceri ve yeteneklerden kopuk, sınırlı bir zekâ kavramına dayandığını kabul eder. Kimlerin teknik okullara, kimlerin üniversiteye gönderileceğini belirleyen yetenek ve başarı testlerinden, bir yüksek okula kabul edilip edilmeyeceğimizi, edilirsek hangisine girebileceğimizi belirleyen SAT testlerine kadar çeşitli sınavlar bu tür ölçütlerdir.

Gardner, yedi rakamının zekâ türlerini tespitte rasgele bir sayı olduğunu kabul ediyor; insan yeteneklerinin çokluğunu ifade edecek herhangi sihirli bir sayı yok gibidir. Bir noktada Gardner ve çalışma arkadaşları, değişik türde zekâları yediden yirmiye çıkardılar. Örneğin, kişiler arası zekâyı dört ana yetenek altında topladılar: Liderlik, ilişkileri geliştirip arkadaşlıkları koruyabilme, anlaşmazlıkları çözebilme ve dört yaşındaki Judy’nin mükemmel becerdiği türden sosyal ilişkilerin analizini yapabilme.

Bu çok yönlü zekâ tanımlaması bir çocuğun yetenekleri ve potansiyeli açısından IQ’dan çok daha zengin bir tablo sunuyor. Spektrum öğrencileri,

bir zamanlar IQ testlerinin altın standardı olan Stanford-Binet Zekâ Ölçeği ile ve Gardner'ın yelpazesindeki zekâ türlerini ölçmeye yönelik bir dizi testle değerlendirildiklerinde, çocukların bu iki testten aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı.[9] En yüksek IQ'lu (125-133 arası) beş çocuk Spektrum testiyle ölçülen on kuvvetli alanda değişik profiller sergilediler. Örneğin IQ testine göre en "akıllı" beş çocuktan biri üç alanda, üçü iki alanda ve biri de sadece bir alanda Spektrum ölçeğine göre kuvvetli bir yön sergileyebildi. Ayrıca bu kuvvetli yönler dağınıktı: Bu çocukların biri müzik, ikisi görsel sanatlar, biri sosyal kavrama, biri mantık, ikisi dil konusunda kuvvetliydi. Yüksek IQ'lu beş çocuktan hiçbirisi hareket, sayılar, veya mekanik alanlarında kuvvetli çıkmadı; hatta hareket ve sayılar bu beş çocuktan ikisinin zayıf yanlarıydı.

Gardner'ın çıkardığı sonuç "Stanford-Binet Zekâ Ölçeği, Spektrum faaliyetlerinin tümünde, ya da tutarlı bir kümesi içinde başarılı bir performans tahmin etmedi," şeklinde. Diğer taraftan Spektrum puanları, ailelere ve öğretmenlere, çocuğun hangi alanlara kendiliğinden ilgi duyacağı ve bir gün hangi alanda yeterliliğin ötesine geçip ustalaşacak kadar başarılı olacağı konusunda açıkça yol gösteriyor.

Gardner'ın çok yönlü zekâ tanımlamasının evrimi devam ediyor. Kuramını yayınladıktan on yıl sonra, Gardner kişisel zekâların şu özlü tanımını yaptı:

> Kişiler arası ilişkilerde zekâ, diğer insanları anlamaktır: Onları ne harekete geçirir, nasıl çalışırlar, onlarla nasıl işbirliği yapılabilir? Başarılı satıcılar, politikacılar, öğretmenler, klinik doktorlar ve dini liderler büyük olasılıkla yüksek düzeyde kişiler arası zekâya sahiptir. Birey *içindeki* zekâ... içe dönük, karşılıklı bir yetenektir. Kişinin kendisi hakkında dikkatli, doğru bir model oluşturup bunu etkili bir yaşam sürebilmek için kullanma becerisidir.[10]

Gardner bir başka konuşmasında kişiler arası zekânın temelinde "diğerinin ruh halini, mizacını, güdülerini, arzularını anlayıp ona uygun tepkiler verme yeteneği"nin olduğunu; kişisel zekânınsa, özbilincin anahtarı olan "kendi duygularına ulaşabilme, bunları ayırt edip davranışını buna göre yönlendirme"yi de içerdiğini söylemiştir.[11]

SPOCK, UZAY YOLCULUĞU KAHRAMANLARINDAN DATA'YA KARŞI: BİLİŞ YETMEDİĞİ ZAMAN

Gardner’ın incelemelerinde kişisel zekânın kabaca değinilen, ancak çok az araştırılmış bir boyutu var: Duyguların rolü. Belki de bunun nedeni, Gardner’ın bana söylediği gibi, çalışmasının, zihnin bilişsel-bilim modelinden oldukça etkilenmiş olmasıdır. Bundan ötürü bu zekâlar hakkındaki görüşlerinde biliş –kendinin ve diğerlerinin güdülerini, çalışma alışkanlıklarını *anlama* ve bunları hayata geçirip ilişkilerinde kullanabilme– vurgulanmıştır. Ancak fiziksel parlaklığın kendini sözsüz ifade ettiği kinestetik duyguların dünyası da dil ve bilişin ötesine uzanır.

Gardner’ın kişisel zekâ betimlemelerinde duyguların rolüne ve ustaca yönetilmesine oldukça yer verilmiş olsa da, Gardner ve çalışma arkadaşları duygunun zekâ üzerindeki rolüne ayrıntılı bir biçimde bakmayıp, duygu *hakkındaki* bilişler üzerinde durmuşlardır. Bu odak, belki de istemeden, iç dünyamızı ve ilişkilerimizi böylesine karmaşıklaştıran, ama aynı zamanda da çekici ve şaşırtıcı kılan zengin duygu deryasını araştırılmadan bırakıyor. Şimdi ele alınması gereken konu ise, duyguların *içinde* zekânın nasıl yer aldığı ve duygularımızın *içine* zekâyı nasıl yerleştirebileceğimizdir.

Gardner’ın kişisel zekâlardaki bilişsel unsurlar üzerinde bu kadar durması, görüşlerini biçimlendiren zamanın psikolojik modelini yansıtıyor. Psikolojinin biliş, hatta duygu alanı üzerinde aşırı durması, bu bilimin tarihindeki bir tuhaflığa bağlıdır. Bu yüzyılın ortalarında akademik psikoloji, B.F. Skinner’in biçimlendirdiği davranışçıların egemenliğindeydi; Skinner ancak, nesnel olarak dışarıdan görülebilen davranışların bilimsel kesinlikle incelenebileceği düşüncesindeydi. Davranışçılar, duygular dahil insanın tüm iç dünyasını bilim dışı ilan etmişlerdi.

Sonra, 1960’ların sonlarında baş gösteren “bilişsel devrim” sayesinde psikoloji biliminin odağı zihnin bilgiyi nasıl kaydedip sakladığına ve zekânın doğasına yöneldi. Ancak duygular hâlâ sınır dışıydı. Bilişsel bilimciler arasında hâkim olan geleneksel görüşe göre zekâ, verilerin duygusuzca, mesafeli olarak işlenmesini içeriyordu. Bu, *Uzay Yolu* dizisindeki, duygunun karışmadığı kuru bilgi parçacıklarını temsil eden Mr. Spock gibi, duygunun zekâda hiç yeri olmadığı ve yalnızca zihinsel yaşamı bulandırdığı düşüncesini temsil eden bir aşırı akılcılıktı.

Bu görüşü benimseyen bilişsel bilimciler, beyin yazılımının gerçekte; zihin benzetmesini doğuran arındırılmış, düzenli bir silikon ortama hiç benzemeyen nörokimyasal maddelerden oluşan karmakarışık, nabız gibi atan bir sıvıya bulanmış halde olduğunu unutarak, zihnin fiili modeli olarak

bilgisayardan etkilenmişlerdir. Bilişsel bilimcilerin zihnin bilgiyi nasıl işlediğine dair modelleri, ussallığın hisler tarafından yönlendirildiğini –ya da hisler tarafından silinip süpürüldüğünü gözden kaçırmaktadır. Böyle bakıldığında bilişsel model, fakirleştirilmiş bir zihin modelidir, hislerin coşku ve baskısının zekâya kattığı tadın gücünü açıklayamamaktadır. Bu görüşte diretmek için, bilişsel bilimciler kendi umut ve korkularının, evlilik çalkantılarının, mesleki kıskançlıklarının zihin modelleriyle ilgisini yaşama çeşni katan ve aciliyetleri yaratan, bilginin tam olarak nasıl (ne kadar iyi ya da kötü) işlendiğini etkileyen duygu selini yadsımak zorunda kalmış olmalılar.

Son seksen yıldır zekâ üzerindeki araştırmaları yönlendirmiş olan ve duygusal bakımdan yeknesak bir zihinsel yaşam hayal eden bu çarpık bilimsel görüş, psikolojinin duyguların düşünmedeki önemli rolünü keşfetmesiyle yavaş yavaş değişmeye başlamıştır. *Uzay Yolu: Gelecek Nesil*'deki Spock benzeri Data karakteri gibi, psikoloji ve duyguların zihinsel hayat üzerindeki gücünü, erdemlerini ve tehlikelerini takdir etmeye başlamıştır. Sonuçta Data da, kuru mantığının doğru *insani* çözümü bulmakta yetersiz kaldığını (yılgınlık içinde, tabii yılgınlık hissedebildiyse) görür. İnsanlığımız en çok duygularımızdan belli olur; Data çok önemli bir eksik olduğunun bilinciyle, hissetmeye çalışır. Arkadaşlık, sadakat arayışındadır, tıpkı *Oz Ülkesinin Büyücüsü*'ndeki Teneke Adam gibi, onun da kalbi yoktur. Duyguların getirdiği şiirsellikten yoksun olan Data, mükemmel bir teknikle müzik parçaları çalabilmekte, şiir yazabilmektedir, ancak bunların tutkusunu hissedemez. Data'nın özleme özlem duymasından çıkan ders, insan kalbinin inanç, umut, bağlılık, aşk gibi yüksek değerlerine soğuk bilişsel görüşte hiç yer verilmediğidir. Duygular zenginleştirir; onları dışarda bırakan zihin modeli fakirleşmiştir.

Gardner'a neden duygularla ilgili düşünceler ya da bilişüstü üzerinde duyguların kendisinden daha fazla durduğunu sorduğumda, zekâyı bilişsel açıdan ele aldığını kabul ederken, şunları da söyledi: "Kişisel zekâlar hakkında yazmaya başladığımda, duygulardan söz ediyor*dum*; özellikle de kişisel zekâ anlayışımda bunun bir parçası, kendi duygularına kulak verebilmektir. Kişilerarası zekâ açısından, içten gelen duygu sinyallerine mutlaka ihtiyaç vardır. Ancak pratikte çoğul zekâ kuramı, tüm duygusal yetenekler yelpazesi 'bilişüstü' –yani, kendi zihinsel süreçlerinin farkında olmak– üzerinde odaklaşacak şekilde gelişti."

Yine de, Gardner duygusal yeteneklerin ve ilişki becerilerinin hayat mücadelesi içinde ne kadar önemli olduklarının farkında. Gardner bunu, “Kişisel zekâsı zayıf olan 160 IQ’lu birçok kişi, bu yönü kuvvetli olan 100 IQ’lu kişilerin altında çalışıyor. Günlük hayatta kişiler arası zekâdan daha önemli bir zekâ türü yok. Eğer bu eksikse, kiminle evleneceğinize, nerede çalışacağınıza vb. dair kötü kararlar verebilirsiniz. Kişisel zekâ alanında çocuklarımızı okullarda eğitmeliyiz,” diyerek belirtiyor.

DUYGULAR ZEKİ OLABİLİR Mİ?

Böylesi bir eğitimin nasıl olabileceğini daha iyi anlamak için Gardner’in görüşüne katılan diğer kuramcılara; en başta duygulara zekânın nasıl katılabileceğini ayrıntılı olarak açıklamış olan psikolog Peter Salovey ve John Meyer’e bakmak gerekiyor.[12]Bu girişim yeni değildir; yıllar boyunca en ateşli IQ kuramcıları bile “duygu” ve “zekâyı” birbirleriyle bağdaşmayan terimler olarak görmek yerine, zaman zaman duyguları zekâyla buluşturmaya çalışmıştır. 1920 ve 1930’lu yıllarda IQ kavramının popülerleşmesinde etkili olan tanınmış psikolog E.L. Thorndike, *Harper’s Magazine*’deki bir makalesinde duygusal zekânın bir yönü olan “sosyal” zekânın –başkasını anlayabilme ve “insan ilişkilerinde akıllıca davranabilme”nin– IQ’nun başlı başına bir parçası olduğunu öne sürmüştür. O dönemin diğer psikologları sosyal zekâya karşı daha kuşkucu bir tavır takınarak, bunu başkalarını istediği gibi yönlendirebilme –isteseler de istemeseler de, kendi isteklerini onlara yaptırabilme– olarak algılamışlardır. Ancak sosyal zekâ hakkındaki bu görüşler IQ kuramcıları tarafından fazla tutulmamış, hatta zekâ testleri üzerine 1960’larda yazılmış önemli bir ders kitabı, sosyal zekânın “işe yaramaz” bir kavram olduğunu belirtmiştir.[13]

Ancak kişisel zekâ kavramı görmezlikten gelinemezdi, çünkü sezgilere ve sağduyuya uygundu. Örneğin Yale Üniversitesi’nden psikolog Robert Sternberg, insanlardan “zeki kişiyi” tarif etmelerini istediğinde, pratik insan ilişkileri becerileri ana özellikler olarak sıralandı. Daha sistemli bir çalışma, Sternberg’i Thorndike’ın vardığı sonuca götürdü: Sosyal zekâ akademik

başarılardan bağımsız ve kişinin hayatın pratik yanıyla başa çıkabilmesi için son derece önemlidir. Sözgelimi, iş yerinde büyük değer verilen pratik zekânın bir türüdür.

Son yıllarda sayıları gittikçe artan bir grup psikolog da benzer sonuçlara varmıştır. Gardner gibi onlar da, eski IQ tanımının kısıtlı dil ve matematik becerileri alanında kaldığını ve IQ testlerinde başarılı olmanın en dolaysız biçimde, kişinin ancak bir öğrenci ya da bir öğretim üyesi olarak başarısını gösterdiğini, ancak hayat yolları akademik dünyadan ayrıldıkça bu tahmin yeteneğinin de zayıfladığını kabul etmişlerdir. Sternberg ve Salovey'in de aralarında bulunduğu bu psikologlar, zekâyı daha geniş bir açıdan ele alarak, hayatta başarılı olmak için gereken şeyler ışığında yeniden tanımlamaya çalışmışlardır. Bu yöndeki araştırmalar da, "kişisel" ya da duygusal zekânın ne denli hayati öneme sahip olduğunun yeniden kabulüne yol açmaktadır.

Salovey meslektaşı Gardner ile birlikte, duygusal zekânın ayrıntılı bir tanımını sunarak, bu yetenekleri beş ana başlık altında toplamıştır:[14]

1. *Özbilinç*. Kendini tanıma –bir duyguyu *oluşurken* fark edebilme– duygusal zekânın temelidir. 4. Kısım'da da göreceğimiz gibi, duyguların her an farkında olma yeteneği psikolojik sezgi ve kendini anlamak bakımından şarttır. Gerçek duygularımızı fark edememek bizi onların insafına bırakır. Duygularını tanıyan kişiler, hayatlarını daha iyi idare ederler; kiminle evleneceğinden hangi işe gireceğine kadar kişisel karar gerektiren konularda ne düşündüklerinden çok daha emindirler.

2. *Duyguları idare edebilmek*. Duyguları uygun biçimde idare yeteneği, özbilinç temeli üstünde gelişir. 5. Kısım, kendini yatıştırma, yoğun kaygılardan, karamsarlıktan, alınganlıklardan kurtulma yeteneğini ve bu temel duygusal beceride başarısız olmanın sonuçlarını ele alıyor. Bu yeteneği zayıf olan kişiler sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedir.

3. *Kendini harekete geçirmek*. 6. Kısım'da değinileceği gibi, duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilmek, dikkat edebilme, kendini harekete geçirebilme, kendine hâkim olabilme ve yaratıcılık için gereklidir. Duygusal özdenetim –doyumu erteleyebilme ve fevri davranışları zaptedebilme– her başarının altında yatan özelliktir. Tıkanıp kalmamak

(akış haline girebilmek) her tür yüksek performansı mümkün kılar. Bu beceriye sahip kişiler, yaptıkları her işte daha üretken ve etkili olabilmektedir.

4. *Başkalarının duygularını anlamak*. Duygusal özbilinç temeli üzerinde gelişen diğer bir yetenek olan empati, insanlarla ilişkide temel beceridir. 7. Kısım, empatinin köklerini, duygusal tonlara sağırlığın sosyal bedelini ve empatinin neden hayırseverlik hissini canlandırdığını inceliyor. Empatik kişiler başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini gösteren belli belirsiz sosyal sinyallere karşı daha duyarlıdır. Bu da onları insan bakımıyla ilgili mesleklerde, öğretmenlik, satıcılık ve idarecilikte başarılı kılar.

5. *İlişkileri yürütebilmek*. İlişki sanatı, büyük ölçüde, başkalarının duygularını idare etme becerisidir. 8. Kısım, sosyal yeterlilik ve yetersizliği, ayrıca hangi özgül becerilerin söz konusu olduğunu incelemektedir. Bu beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişiler arası etkililiğin altında yatan unsurlardır. Bu becerilerini çok geliştirmiş kişiler, insanlarla sürtüşmesiz bir etkileşim sürdürmeye dayalı her alanda başarılı olur ve parlak bir sosyal yaşam sürdürürler.

Kuşkusuz, insanlar bu beş alandaki yetenekleri açısından farklılık gösterirler; örneğin bazılarımız kolaylıkla kendi kaygılarını yatıştırabilirken, başkalarını yatıştırma konusunda oldukça beceriksiz olabilir. Yetenek düzeyimizin temelinde hiç kuşkusuz sinir sistemimiz bulunur; ancak ileride de göreceğimiz gibi, beyin olağanüstü bir esneklikte, sürekli öğrenen bir organdır. Duygusal becerilerdeki aksaklıklar telafi edilebilir. Bu alanlardan her biri büyük ölçüde bir alışkanlıklar ve tepkiler bütününü temsil eder; doğru yönde çaba harcayarak ıslah edilebilir.

IQ VE DUYGUSAL ZEKÂ: SAF TÜRLER

IQ ve duygusal zekâ birbirlerine karşıt değil, birbirinden ayrı yetilerdir. Hepimizde akıl ve duygusal hassasiyet karışıktır; IQ'su yüksek ancak duygusal zekâsı düşük (veya IQ'su düşük ve duygusal zekâsı yüksek) kişiler, kalıplaşmış inanışlara karşın görece enderdir. Aslında IQ ve duygusal zekânın bazı yönleri arasında az da olsa bir bağlantı vardır, ancak

bu o kadar ufaktır ki, IQ ile duygusal zekânın birbirinden bağımsız olgular olduğunu açıkça ortaya koyar.

Bildik IQ testlerinin aksine, “duygusal zekâ puanı”nı çıkaran tek bir kalem kâğıt testi yoktur ve hiçbir zaman da olmayabilir. Duygusal zekânın, her türlü unsuru hakkında çok fazla araştırma bulunmasına rağmen empati gibi bazı yetileri sınamanın en iyi yolu, kişinin o işte gösterdiği fiili yeteneği örneklemektir; –sözgelimi deneklere bir kişinin duygularını o kişinin videoya çekilmiş yüz ifadelerinden okutturmak gibi. Berkeley’deki California Üniversitesi’nden psikolog Jack Block, “Benliğin dayanıklılığı” diye adlandırdığı duygusal zekâya oldukça benzeyen (temel sosyal ve duygusal yeterlilikleri içeren) bir ölçüt kullanarak, kuramsal açıdan saf iki türün karşılaştırmasını yapmıştır: Yani, yüksek IQ’lu kişilerle, gelişmiş duygusal yetenekleri olanları karşılaştırmıştır.[15]Bulduğu farklar oldukça aydınlatıcıdır.

Saf yüksek IQ tipi (yani, duygusal zekâdan ayrı tutulmuş olan), adeta, zihin dünyasında uzman, ancak kişisel dünyada yetersiz bir entelektüelin karikatürüdür. Profiller kadın ve erkeklerde hafif farklılık göstermektedir. Yüksek IQ’lu erkek, bekleneceği gibi, geniş bir entelektüel ilgi ve yetenekler dizisine sahiptir. Hırslı, üretken, istikrarlı, sebatkâr ve kendi sorunlarını dert etmeyen birisidir. Ayrıca eleştirici, tepeden bakan, titiz, duygularına gem vuran, cinsellik ve duygusal deneyimler konusunda tutuk, kendini açmayan, mesafeli, duygusallık açısından ise kayıtsız ve soğuktur.

Buna karşılık, duygusal zekâsı yüksek erkekler, sosyal açıdan dengeli, dışa dönük ve neşeli, korkaklığa veya derin düşünmeye yatkınlığı olmayan kimselerdir. İnsanlara ve davalara bağlanma, sorumluluk alma, etik bir görüşe sahip olma özellikleri dikkat çeker. İlişkilerinde başkalarına karşı sevecen ve ilgilidirler. Zengin, ama yerli yerinde bir duygusal yaşamları vardır. Kendileriyle, başkalarıyla ve yaşadıkları sosyal dünyayla barışıktırlar.

Salt yüksek IQ’lu kadınlar kendilerinden beklenen entelektüel güvene sahiptir. Düşüncelerini akıcı bir şekilde ifade edebilir, entelektüel konulara değer verir ve geniş bir entelektüel ve estetik ilgi alanına sahiptirler. Bu tip kadınlar aynı zamanda kendi kendilerini tahlil edebilen, kaygıya, derin düşünmeye, suçluluk duymaya yatkın, ayrıca öfkelerini açıkça belli etmekten kaçınan (dolaylı yoldan bunu yapan) kişilerdir.

Duygusal zekâsı yüksek kadınlar ise, aksine kendini ortaya koyabilen, duygularını doğrudan dile getiren, kendi kendilerine olumlu bakan, hayatta bir anlam bulan insanlardır. Ayrıca, erkekler gibi onlar da dışa dönük, neşeli, duygularını uygun bir biçimde ifade edebilen (örneğin, sonradan pişmanlık duyulan patlamalar halinde değil) strese kolay uyarlanabilen kimselerdir. Sosyal tavırları, yeni insanlara kolayca ulaşmalarını sağlar. Kendileriyle barışık olmaları, oynak, içtenlikli ve duygusal deneyime açık olmalarına yol açar. Saf IQ kadınlarının aksine, ender olarak kaygı ya da suçluluk hisseder veya derin düşüncelere dalarlar.

Bu portreler tabii ki uç örneklerdir; hepimizde, IQ ve duygusal zekânın farklı bir karışımı vardır. Ancak, her bir boyutun kişiye ayrı ayrı ne gibi özellikler kattığını görmemizi sağlayan bir bakış açısı sunmaktadırlar. Bir kişide hem bilişsel hem duygusal zekâ olduğu ölçüde, bu portreler örtüşür. Yine de, insanı insan yapan niteliklerin çoğu, duygusal zekâdan gelmektedir.

1 Jason H.'nin hikâyesi *New York Times*'daki "Warning by a Valedictorian Who Faced Prison" başlıklı haberde aktarılmıştır (Haziran 23,1992).

2 Bir gözlemcinin tespiti: Howard Gardner, "Cracking Open the IQ Box," *The American Prospect*, (1995 Kış sayısı).

3 Richard Herrnstein ve Charles Murray, The Bell Curve: *Intelligence and Class Structure in American Life* (New York: Free Press, 1994) s. 66.

4 George Vaillant, Adaptation to Life (Boston: Little, Brown, 1977). Harvard grubunun en yüksek puanın 800 olduğu SAT ortalama puanı 584'tü. Şu anda Harvard Üniversitesi Tıp Okulu'nda bulunan Dr. Vaillant bana bu avantajlı erkek grubu açısından bile, hayattaki başarı söz konusu olduğunda, test puanlarının oldukça zayıf bir tahmin değeri olduğunu belirtmiştir.

5 J.K. Felsman ve G.E. Vaillant, "Resilient Children as Adults: A 40-Year Study," E.J. Anderson ve B.J. Cohler, derl., *The Invulnerable Child*'ın içinde (New York: Guilford Press, 1987).

6 Illinois Üniversitesi'nde Terry Denny ile birlikte sınıf birincileri üzerinde çalışmış olan Karen Arnold'dan *The Chicago Tribune* (29 Mayıs 1992)'de bir alıntı.

7 Spektrum Projesi: Gardner'ın Spektrum Projesi'ni geliştirirken yer alan başlıca meslektaşları Mara Krechevsky ve David Feldman'dı.

8 Howard Gardner'la çoğul zekâlar kuramı üzerine yaptığım söyleşi *The New York Times Education Supplement*'ta (3 Kasım 1986) "Rethinking the Value of Intelligence Tests," başlığıyla yayınlanmıştır: Bundan sonra da pek çok kez kendisiyle görüştüm.

9 IQ testleriyle Spectrum yeteneklerinin kıyaslaması, Mara Krechevsky'nin eş yazarı olduğu, Howard Gardner'ın *Multiple Intelligences: The Theory in Practice* (New York: Basic Books, 1993) başlıklı kitabının bir bölümünde sunulmuştur.

10 Bu kısa özet Howard Gardner'ın a.g.e, s.9'undandır.

11 Howard Gardner ve Thomas Hatch, "Multiple Intelligences Go to School," *Educational Research* sayı 18, 8 (1989).

12 Duygusal zekâ modeli ilk kez Peter Salovey ve John D. Mayer'in "Emotional Intelligence," başlıklı; *Imagination, Cognition, and Personality* sayı 9 (1990), s.185-211'daki yazısında ortaya atılmıştı.

13 Pratik zekâ ve kişilerarası beceriler: Robert J. Sternberg, *Beyond I.Q.* (New York: Cambridge University Press, 1985).

14 "Duygusal zekâ"nın temel tanımı Salovey ve Mayer'in "y.a.g.e.'nin" s. 189'dadır.

15 IQ'ya karşı duygusal zekâ: Jack Block, Berkeley'deki California Üniversitesi, yayınlanmamış metin, Şubat 1995. Block duygusal zekâ yerine "ego dayanıklılığı" terimini kullanıyor ancak bunun temel parçalarının duygusal denge, evrimsel bakımdan uyumlu bir dürtü kontrolü, yararlılık hissi ve sosyal zekâ olduğunu da ekliyor. Bunlar duygusal zekânın temel öğeleri olduğundan, ego dayanıklılığı, aynen SAT puanlarının IQ için olduğu gibi, duygusal zekânın yerine geçen bir ölçüm olarak görülebilir. Block ergenlik yaşlarında ve yirmili yaşların başındaki yüz kadar kadın ve erkek üzerinde yıllar boyu süren bir çalışmanın verilerini analiz etmiş ve istatistiki yöntemlerle duygusal zekâdan bağımsız olarak yüksek IQ düzeyinin kişilik ve davranışlarla ilintilerini, IQ'dan bağımsız olarak duygusal zekâyı değerlendirmiştir. IQ ve ego dayanıklılığı arasında az çok bir ilinti bulunduğunu fakat ikisinin de birbirinden bağımsız yapılar olduğunu bulgulamıştır.

4-Kendini Bil

Eski bir Japon masalına göre, kavgacı bir samuray günün birinde bir Zen ustasını cennet ve cehennem kavramlarını açıklamaya davet eder. Ancak rahip onu küçümseyen bir tavırla, “Sen eşeğin tekisin. Senin gibilerine zaman harcayamam,” der.

Onuru zedelenen samuray, öfkeden köpürerek kılıcını kınından çıkarıp, “Seni bu küstahlığın için öldürebilirim,” diye bağırır.

“İşte,” der Zen rahibi sakince, “bu cehennemdir.”

Samuray, kapıldığı öfkeyi ima eden ustanın doğru sözleri karşısında irkilir ve sakinleşerek kılıcını yerine koyar. Sonra da eğilip, kendisine kazandırdığı içgörü için rahibe teşekkür eder.

“İşte bu da cennettir,” der rahip.

Samurayın nasıl bir sinire kapıldığını birden fark etmesi, duygunun rüzgârına kapılıp gitmekle bunun bilincinde olmak arasındaki önemli farkı sergiliyor. Sokrates’in “Kendini bil” öğüdü, duygusal zekânın bu temel taşına, yani kişinin duygularının farkında olabilmesine değinir.

İlk bakışta duygularımızın zaten ortada olduğu düşünülebilir, ancak üzerinde daha dikkatlice durduğumuzda, çoğu kez bir şey hakkında ne hissettiğimizi pek hatırlayamadığımızı, ya da hissettiğimiz şeyi olup bitenden sonra fark ettiğimizi görürüz. Psikologlar biraz süslü terimler kullanarak bu tür durumları *üstbiliş* (metacognition), yani düşünce süreçlerinin farkında olmak; ve *üsthal* (metamood), yani kişinin duygularının farkında olabilmesi, diye adlandırırlar. Benim tercihim ise,

kişinin iç dünyasında olup bitenin sürekli farkında olması anlamındaki *özbilinçtir.*[16] Bu kendine yönelik bilince sahip olan zihin, duygular da dahil olmak üzere, yaşananları gözlemler ve inceler.[17]

Bu nitelikteki bir bilinç, Freud'un psikanalize gireceklere tavsiye ettiği "eşit dağılmış dikkat" kavramına benzetilebilir. Böylesi bir dikkat, farkında olunan her şeyi ilgili ancak tepkisiz bir tanık gibi tarafsız bir biçimde kaydeder. Bazı psikanalistler buna, hastanın söylediklerine kendisinin verdiği tepkileri ve yine hastada serbest çağrışım sürecinde ortaya çıkanları gözden geçirmesini sağlayan özbilince sahip olma yeteneği anlamında, "gözleyen benlik" de demektedirler.[18]

Bu tarz bir özbilinç, özellikle de uyandırılan duyguları tanımlayıp adlandırmayı sağlayan dil alanlarını ve uyarılmış bir neokorteksi gerektirir. Özbilinç, duyguların yoğunluyla dağılabilecek abartılı bir tepki vermeye ya da algılananı abartmaya açık bir dikkat hali değildir. Tam tersine, fırtınalı duygular içinde bile kendine yönelik olabilmeyi sürdüren tarafsız bir haldir. William Styron derin depresyon halini yazarken, "ikinci bir ben'in– dublörünün çılgınlığını paylaşmadan onun mücadelesini sakin bir merak içinde izleyen hayalet benzeri bir gözlemcinin– kendisine eşlik ettiği" hissinden söz ederek zihnin tam da bu özelliğine değinmektedir.[19]

Kendini gözlemleyebilme, en iyi yanıyla, tutkulu ya da çalkantılı duyguların böylesine bir kayıtsızlık içinde bilincine varılmasını sağlar. En azından, deneyimden biraz geri çekilme, "meta" düzeyde paralel bir bilinç akışı şeklinde kendini gösterir: Ana akımın üzerinde veya yanında kalarak, olayların içine karışıp kaybolmak yerine, farkında olunur. Bu, örneğin birine ölümcül bir öfke beslemekle, o öfke sırasında "Şimdi öfkeye kapıldım," gibi kendine yönelik bir düşünceyi aklından geçirebilmek arasındaki fark gibidir. Bilincin sinirsel mekaniği açısından, zihinsel faaliyetteki bu ince değişim büyük olasılıkla neokorteks devrelerinin duyguyu etkin bir biçimde takip ederek, onun üzerinde bir kontrol sağlamaya yönelik ilk adımı attığına ilişkin bir işarettir. Duyguların farkında olma, duygusal özdenetim gibi diğer yetilerin üzerine inşa edildiği temel duygusal yeterliliktir.

Yale'den Peter Salovey'le birlikte duygusal zekâ kuramını geliştiren New Hampshire Üniversitesi'nden psikolog John Mayer'in deyimiyle, özbilinç kısaca, "kişinin ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında

olabilmesi” demektir.[20]Özbilinç, iç dünyaya karşı tepkisiz ve yargısız bir dikkat olabilir. Ancak Mayer, bu duyarlılığın her zaman bu denli kayıtsız olmadığına işaret etmektedir; duygusal özbilincin içerdiği tipik düşüncelerden bazıları, “böyle hissetmeliyim”, “neşelenmek için iyi şeyler düşünüyorum” gibi, ya da daha kısıtlı bir özbilinç hali olarak, çok moral bozucu bir şeye tepki verirken zihninden geçiveren “bunu düşünme” düşüncesi olabilir.

Hislerin farkında olmakla, onları değiştirmek için harekete geçmek arasında mantıksal bir fark olsa da, Mayer uygulamada bu ikisinin el ele gittiğini görmüştür: Berbat bir ruh halinin farkında olmak, aynı zamanda ondan kurtulmayı istemek anlamına gelir. Ancak bu farkında olma durumu, duygusal bir dürtü yüzünden fevri hareketlerde bulunmayı engellemeye çalışmaktan farklıdır. Öfkelendiği için oyun arkadaşına vuran bir çocuğa “Dur!” diyerek, vurma hareketini durdurabiliriz ama öfkesinin için için kaynamasını engelleyemeyiz. Çocuğun düşünceleri halen öfkeyi başlatan şeye odaklıdır –“Ama o benim oyuncağımı çaldı!”– ve öfke kesintisiz devam eder. Özbilincin güçlü ve hoş olmayan duygular üzerinde daha kuvvetli bir etkisi vardır: “Öfkeye kapıldım” düşüncesi daha büyük bir özgürlük sağlar; salt hissedilen duyguya kapılarak harekete geçme seçeneğini değil, aynı zamanda bu duygudan kendini kurtarmayı deneme seçeneğini de sunar.

Mayer, kişilerin duygularını birbirlerinden farklı şekillerde ele alıp baş ettiğini görmüştür:[21]

• *Özbilinçli.* Ruh hallerinin farkında olan bu kişiler, duygusal hayatları hakkında belli bir anlayışa sahiptir. Duygularının bilincinde olmaları, diğer bazı kişilik özelliklerini destekleyebilir: Özerk, kendi sınırlarından emin, psikolojik açıdan sağlıkları yerinde ve hayata olumlu bir gözle bakan insanlardır. Kötü bir ruh haline girdiklerinde, bunu dert edinip kafalarına takmaz ve daha kısa bir süre içinde kendilerini bu durumdan kurtarırlar. Kısacası, özbilinçleri duygularını idare etmekte kolaylık sağlar.

• *Kendini kaptırmış.* Bunlar, genelde duygularına kapılıp giden ve bu durumdan kendilerini kurtaramayan, adeta duyguların hükmü altında yaşayan kişilerdir. Değişken, duygularının pek farkında olmayan, bir perspektiften bakmak yerine duyguların içinde kaybolan insanlardır. Sonuçta kendilerini kötü ruh halinden kurtarmak için pek çaba harcamaz ve

duygusal yaşamlarını kesinlikle denetleyemediklerini düşünürler. Çoğu kez duygularının kontrolden çıkıp kendilerine baskı yaptığını hissederler.

• *Kabullenmiş.* Bu kişiler genelde ne hissettiklerini bilseler de, bu durumlarını kabul eder ve değiştirmeyi denemezler. Bu teslimiyetçi kişiler ikiye ayrılır: Genelde kendini iyi hissedip bu durumu değiştirmeye pek az çaba harcayanlar ve bir de ruh hallerinin açıkça farkında oldukları halde, kendilerini arada bir kötü hissettiklerinde, ne olacaksa olsun şeklinde, bunu kabul edip değiştirmek için bir şey yapmadan sızlananlar; yılgınlığa teslim olmuş depresif kişilerde gördüğümüz budur.

TUTKULU VE UMURSAMAZ

Bir an için, New York'tan San Francisco'ya giden bir uçakta bulunduğunuzu düşünün. Her şey yolunda giderken, Kayalık Dağlar'a yaklaşıldığında pilotun şu anonsunu duyuyorsunuz: "Bayanlar ve Baylar, birazdan bir hava akımına gireceğiz. Lütfen koltuklarınıza dönüp emniyet kemerlerinizi bağlayınız." Bir süre sonra uçak, düşündüğünüzden çok daha kuvvetli bir hava akımına giriyor, dalgalara kapılmış bir sandal gibi, aşağı yukarı ve sağa sola yalpalanıp duruyor.

Soru şu: Ne yaparsınız? Siz, kendini okumakta olduğu kitaba ya da dergiye veren, ya da film izlemeyi sürdürüp dışarıdaki anaforu zihninizden atanlardan mısınız? Yoksa acil durum kartını çıkarıp alınabilecek önlemleri okuyan, personelde herhangi bir panik işareti olup olmadığına bakan, ya da motorları dinleyip ters giden bir şey olup olmadığını anlamaya çalışanlardan mısınız?[22]

Bu tepkilerden hangisini yaşıyorsanız, o sizin acil durumlar karşısında dikkatinizin nereye yöneldiğinin işaretidir. Bu uçak senaryosu Temple Üniversitesi'nden psikolog Suzanne Miller tarafından, kişilerin stres karşısında tüm ayrıntıları değerlendirip her an tetikte bulunmayı mı, yoksa bu kaygılı dakikaları kendilerini başka bir işe vererek atlatmayı mı tercih ettiğini anlamak üzere geliştirilmiş psikolojik testin bir maddesidir. Stres karşısında ortaya çıkan bu iki farklı dikkat hali, kişilerin duygusal tepkilerini nasıl değerlendirdikleri açısından da farklı sonuçlara yol açar.

Stres karşısında her şeye fazlasıyla dikkat eden kişi, özellikle de bu yoğunlaşma özbilinçten kaynaklanan sükûnetten yoksunsa, istemeden tepkisinin şiddetini artırır. Sonuçta duyguları daha da yoğunlaşmış görünür. Kendini başka şeylere vererek olayın dışında tutanlar ise, tepkilerinin pek az farkındadır ve duygusal tepkilerinin boyutunu olmasa da, deneyimini en aza indirgerler.

Bu uç noktalarda kişilerin duygusal bilinci, ya baş edemeyecekleri kadar büyür ya da neredeyse yok olup gider. Gece yatakhanede çıkan yangını görünce söndürücüyü bulup alevleri söndüren bir üniversite öğrencisini düşünün. Bu durumda hiçbir anormallik yok, ancak söndürücüyü almaya giderken ve geri dönerken koşmuyor, yürüyor. Neden mi? Durumda herhangi bir aciliyet olduğunu hissetmediği için.

Bu öyküyü bana, kişilerin duygularını ne *yoğunlukta* hissettikleri konusunda bir çalışma yapan Illinois Üniversitesi'nden psikolog Edward Diener anlatmıştı.[7] Vaka çalışmaları arasında Diener'in o ana dek karşılaştığı duygusal yoğunluğu en az yaşayan kişi, bu üniversite öğrencisiydi. Bu genç, yangın gibi durumlar da dahil olmak üzere, olayları çok az ya da hiç hissetmeyerek yaşayan, temelde tutkusuz biriydi.

Şimdi de, Diener'in yelpazesinin diğer ucundaki bir kadına bakalım. En sevdiği kalemini kaybettiğinde günlerce bunun etkisinden kurtulamamış. Bir başka gün, pahalı bir mağazanın kadın ayakkabılarında büyük ucuzluk ilanını gördüğünde öyle heyecanlanmış ki, yapması gereken işleri bırakıp arabasına atlayarak, Chicago'daki bu dükkâna ulaşmak için üç saat araba sürmüş.

Diener'e göre kadınlar genelde hem olumlu hem de olumsuz duyguları erkeklerden daha yoğun hissediyor. Cinsiyet farkını bir yana koyduğumuzda da, duygusal yaşamın daha çok şeyin farkında olanlar için daha zengin olduğu söylenebilir. Duygusal açıdan bu denli hassas olan kişiler en ufak bir kışkırtmayla bile, iyi ya da kötü anlamda, duygusal fırtınalara kapılır; diğer uçta olanlar ise, en korkunç durumlarda bile pek bir şey hissetmez.

HİSSİZ ADAM

Gary, nişanlısı Ellen'i öfkeden çıldırtıyordu, çünkü akıllı, düşünceli, başarılı bir cerrah olmasına rağmen duygusal açıdan donuktu, yani her türlü duygu gösterisine karşı tamamen tepkisizdi. Bilim ve sanat hakkında mükemmel konuşmalar yapabilen Gary, sıra Ellen'a karşı hissettikleri de dahil olmak üzere duygularına geldiğinde, susuyordu. Ellen elinden geldiğince onun tutkularını uyandırmaya çalışsa da, Gary tepkisiz ve kayıtsız kalıyordu. Gary, Ellen'ın zoruyla gittiği terapiste, "Genelde hislerini dışa vuran biri değilim," diyordu. Duygusal yaşam söz konusu olduğunda, "Ne söyleyeceğimi bilemiyorum, olumlu ya da olumsuz hiçbir güçlü duygu hissetmiyorum," diye ekliyordu.

Ellen, Gary'nin kayıtsızlığı karşısında kendini çıkmazda hisseden tek kişi değildi. Gary, terapiste aktardığına göre, hayatında hiç kimseyle duyguları hakkında açıkça konuşamıyordu. Nedeni, ne hissettiğini bile tanımlayamamasıydı. Söylediğine göre, hiç öfke, üzüntü ya da neşe duymuyordu.[23]

Terapistin gözlemlediğine göre bu duygusal boşluk Gary ve onun gibileri renksiz, donuk yapmaktadır: "Herkese sıkıntı verirler. Bu yüzden eşleri onları terapiste gönderir." Gary'nin duygusal donukluğu, psikiyatrların *alexithymia* diye adlandırdıkları bir durumun örneği. Bu Yunanca deyim, *a* (yoksunluk), *lexis* (sözcük), *thymos* (duygu) sözcüklerinin birleşiminden oluşmakta. Bu tür kişiler duygularını dile getiremez. Hatta hiçbir şey hissetmezler; bu, doğal duygu eksikliğinden çok, duyguları *ifade edememekten* kaynaklanan bir durumdur. Bu tür kişiler ilk kez psikanalistler tarafından, kullandıkları yöntemle tedavi edilemeyen; his, fantezi dile getiremeyen, renksiz rüyaları olan, kısacası konuşulacak bir duygusal yaşamları olmayan bir hasta grubu olarak fark edildiler.[24]Aleksitimya halinin teşhisine yardımcı olan klinik özelliklerin, kendisinin ve başkalarının duygularını betimleme zorluğu ve oldukça kısıtlı bir duygusal sözcük dağarcığı olduğu söylenebilir.[25]Bundan da öte, duygularını ve duygularla bedensel duyumlar arasındaki farkı ayırt etmekte güçlük çekerler. Sözgelimi, içlerinin pır pır ettiğinden, çarpıntıdan, terlemeden, baş dönmesinden söz edebilir, ancak bunu kaygı diye adlandıramazlar.

1972'de *aleksitimya* kavramını ortaya atan Harvardlı psikiyatr Dr. Peter Sifneos, bu durumu "Duyguların merkezi bir yere sahip olduğu toplumumuzda, bu insanlar farklı, yabancı, hatta başka bir dünyadan gelmiş

izlenimi verirler," şeklinde tanımlıyor.[26] Aleksitimikler ender olarak ağlar, ağladıklarında ise bol gözyaşı dökerler. Ancak neden ağladıkları sorulduğunda, yanıt veremezler. Aleksitimik bir hasta, kanserden ölen sekiz çocuklu bir anneyi konu alan filmi izledikten sonra kendini kötü hissederek uyuyup kalana kadar ağlamış. Terapisti ona, bunun belki de o sırada kanserden ölmek üzere olan annesini hatırlattığını söylediğinde ise hareketsiz, suskun ve şaşkın bir ifadeye bürünmüş. O andaki duyguları sorulduğunda ise, kendini "berbat" hissettiğini söylemiş, ama bunun ötesinde bir açıklama yapmamış. Zaman zaman nedenini hiç bilmeden kendini ağlar bir halde bulduğunu da eklemiş.[27]

Sorunun özü de budur. Aleksitimiklerin hiçbir şey hissetmedikleri söylenemez, duygularını tam olarak adlandıramaz, en önemlisi, sözcüklere dökemezler. Duygusal zekânın temel becerisi olan özbilinçten yoksundurlar, yani içimizi altüst eden duyguların bize ne hissettirdiğini bilemezler. Aleksitimiklerin durumu, ne hissettiğimizin kendiliğinden belli olduğu yolundaki sağduyusal kavramı yalanlıyor: Onların, ne hissettiklerine ilişkin en ufak bir fikirleri yoktur. Bir şey, ya da birisi onlara bir şey hissettirdiğinde, bunun üstesinden gelemez, ne pahasına olursa olsun kendilerini aşan, kaçınılması gereken bir şey olarak görürler. Bir şey hissedecek olurlarsa, sinemada ağlayan hastanın dediği gibi, bunu "berbat" bir sıkıntı yumağı olarak yaşarlar; ancak *ne tür* bir berbatlık olduğunu tam olarak ifade edemezler.

Duygular hakkındaki bu temel karışıklık, çoğu zaman onları duygusal bir sıkıntı yaşarken belirsiz tıbbi sorunlardan yakınmaya iter. Bu, psikiyatride *somatize etmek* olarak bilinen, duygusal acıyı fiziksel acı sanma olgusudur (ve psikosomatik rahatsızlıklardan, yani duygusal sorunların gerçekten tıbbi sorunlara yol açması durumundan farklıdır). Aslında psikiyatrinin aleksitimiklere ilgisinin asıl nedeni, onları doktora gelen esas hastalardan ayırt edebilmektir, çünkü ortada duygusal bir sorun varken, uzun ve sonuçsuz teşhis ve tedavi süreçlerine girebilmektedirler.

Şu ana dek aleksitimyanın nedeni bilinmemekle birlikte, Dr. Sifneos'a göre limbik sistem ve neokorteks, özellikle de neokorteksin sözel merkezleri arasında bir kopukluk söz konusudur. Bu da duygusal beyin hakkında öğrendiklerimize uyuyor. Şiddetli nöbetler geçirdiği için semptomları gidermek üzere bu bağı ameliyatla kesilmiş kişiler, Sifneos'a

göre, aleksitimiklerde olduğu gibi duygusal açıdan donuklaşıyor, hislerini dile getiremiyor ve hayal kurma yeteneğini aniden kaybediyorlar. Kısacası, duygusal beynin devreleri duygusal tepkiler verebilse de, neokorteks bunları ayırt edip dillendirme özelliğini ekleyemiyor. Henry Roth, *Call It Sleep* (Buna Uyku De) adlı romanında dilin bu gücüne şöyle değiniyor: "Ancak ne hissettiğini kelimelere dökebilirsen o senin olur." Bunun doğal sonucu, aleksitimiklerin çıkmazıdır: Hisleri ifade edememek, onları kendine mal edememek demektir.

İÇTEN GEÇEN HİSLERE ÖVGÜ

Elliot'un alnının tam arkasında büyüyen tümörü küçük bir portakal boyundaydı; ameliyatla tamamı alındı. Operasyonun başarılı geçtiği bildirildi ama, Elliot'u tanıyanlar onun artık eski Elliot olmadığını söylüyordu: Kişiliği tamamen değişmişti. Bir zamanların başarılı şirket avukatı, artık hiçbir işte dikiş tutturamıyordu. Karısı onu terk etti. Birikmiş parasını sonuç vermeyen yatırımlarda kaybedince, erkek kardeşinin evindeki kullanılmayan odada yaşayan bir sığıntı durumuna düştü.

Elliot'un sorunu bilmece gibiydi: Entelektüel açıdan, her zamankinden daha zekiydi, ancak zamanını çok kötü kullanıyor, ufak ayrıntılar içinde kayboluyordu; önceliklerini tamamen yitirmiş bir haldeydi. Uyarılar işe yaramıyordu; bir dizi avukatlık işinden kovuldu. Kapsamlı zekâ testleri Elliot'un zihinsel becerilerinde bir eksiklik bulamayınca, sinirsel bir sorunu çıkarsa işsizlik sigortasından yararlanabileceği umuduyla bir nöroloğa gitti. Aksi takdirde herkes onun hasta numarası yaptığını sanacaktı.

Elliot'un gittiği nörolog Antonio Damasio, Elliot'un zihinsel repertuarında bir şeyin eksik olduğunu fark etti: Mantık, bellek, dikkat, ya da diğer bilişsel yetilerinde sorun yoktu, ancak Elliot başına gelenler konusunda ne hissettiğini bilemiyordu.[28] En çarpıcı şey, Elliot'un hayatındaki trajik olayları, sanki geçmişteki kayıplarının ve başarısızlıklarının salt bir gözlemcisiymiş gibi, tam bir kayıtsızlıkla, pişmanlık ya da üzüntü, hayatın adaletsizliği karşısında öfke ya da engellenmişlik belirtisi göstermeksizin anlatabilmesiydi. Yaşadığı felaket

ona acı vermiyordu. Damasio, Elliot’un hikâyesinden, kendisinden daha fazla etkilenmişti.

Damasio’ya göre bu duygusal özbilinçsizliğin kaynağı, beyin tümörüyle birlikte Elliot’un prefontal loblarının bir kısmının da alınmış olmasıydı. Aslında bu ameliyatla duygusal beynin aşağı merkezleri, özellikle de amigdala ve ilgili devrelerle neokorteksin düşünme yetenekleri arasındaki bağ kesilmişti. Elliot’un düşünme yeteneği bir bilgisayarınki gibi olmuştu; bir kararın aritmetiğinde her işlemi yapabiliyor, ancak farklı olasılıklara farklı *değerler* veremiyordu. Her olasılık onun gözünde aynı değeri taşıyordu. Bu aşırı duygusuz düşünme tarzı da, Damasio’ya göre Elliot’un sorununun özüydü: Hislerinin farkında olmaması, Elliot’un muhakemesinde bir bozukluğa yol açmıştı.

Bu aksaklık sıradan kararları bile etkiliyordu. Damasio, Elliot’la bir sonraki randevu gününü ve saatini kararlaştırmak istediğinde, sonuç kararsızlığın yol açtığı bir kargaşa oluyordu: Elliot, Damasio’nun önerdiği her gün, her saat için lehte ve aleyhte gerekçeler buluyor, ama aralarından birini seçemiyordu. Mantıksal açıdan bakıldığında, her bir randevu saatini kabul ya da reddetmek için bir neden bulmak mümkündü. Ancak Elliot önerilen randevu saatlerinin hiçbiri hakkında ne *hissettiğinin* farkında değildi. Kendi duygularının farkında olmadığı için, herhangi bir tercihi de olamıyordu.

Elliot’un kararsızlığından çıkarılacak derslerden biri, hayatın akışı içinde alınabilecek sonsuz sayıda kişisel karar arasından yapılan seçim konusunda duyguların hayati bir rol oynadığıdır. Güçlü duygular muhakeme sürecinde kaos yaratabilse de, duyguların farkında *olmamak*, özellikle geleceğimizi belirleyen kararları tartmakta yıkıcı sonuçlar doğurabilir: Hangi mesleğin seçileceği, iş güvencesi yüksek bir yerde mi, yoksa daha riskli ama ilginç bir işte mi çalışılacağı, kiminle flört edileceği, ya da evlenileceği, nerede yaşanacağı, hangi evin kiralanacağı ya da satın alınacağı gibi. Bu tür kararlar salt mantığa dayanarak alınamaz; kişinin güdülerine ve geçmiş deneyimlerden derlenmiş duygusal bilgeliğe ihtiyaç vardır. Kiminle evlenileceği, kime güven duyulabileceği, ya da hangi mesleğin seçileceği gibi konularda salt biçimsel mantık işe yaramaz; bunlar duygular olmadığında aklın köreldiği alanlardır.

Bu anlarda bize yol gösteren sezgisel işaretler iç organlarımızdan limbik sistemce güdülenmiş dalgalar şeklinde gelir; Damasio’nun “somatik

işaretleyiciler” dediği, kelimenin tam anlamıyla içimizden geçen hislerdir. Somatik işaretleyici bir çeşit otomatik alarmdır ve tipik olarak bir hareketin doğurabileceği olası tehlikeye dikkat çeker. Genellikle bu işaretleyiciler, deneyimlerimizin temkinli olmayı öğrettiği bazı seçeneklerden bizi *uzaklaştırır*, aynı zamanda altın değerinde bazı fırsatları görebilmemizi de sağlar. Biz çoğunlukla o anda hangi deneyimimizin böylesi olumsuz bir hisse yol açtığını hatırlamayız; ihtiyacımız olan tek şey, bir sinyalin, belirli bir olası davranıştan kaynaklanan sonucun yıkıcı olacağını bildirmesidir. Ne zaman içimizden bu tür bir his geçse, ya o işi bırakırız, ya da daha büyük bir güvenlik duygusuyla o düşünce yolunda devam ederek seçenekleri eler ve önümüzdeki seçenekler dizisini daha kolay karar verebileceğimiz bir kalıba sokarız. Kişisel açıdan doğru kararlar verebilmenin anahtarı, özetle hislerine kulak vermektir.

BİLİNÇALTINA İNERKEN

Elliot’un duygusal boşluğu, yaşanan duyguları kavrama yeteneğinin insanlarda farklı olabileceğini gösteriyor. Nöroloji mantığına göre, bir sinir devresinin işlemeyişi herhangi bir yetenekte bozukluğa yol açıyorsa, beyinlerinde herhangi bir araz olmayan kişilerde o devrenin görece daha kuvvetli ya da zayıf oluşu, kişilerin o yeteneğinin birbirinden farklı derecelerde olmasını gerektirir. Duygularla uyum açısından prefontal devrelerin oynadığı role bakacak olursak, nörolojik nedenlerden dolayı bazıları içlerinde gelişen korku ya da coşkuyu diğerlerinden daha kolay algılayabilmekte, dolayısıyla da duygularının daha fazla farkında olabilmektedir.

Psikolojik içgörü yeteneği de bu devreyle bağlantılı olabilir. Bazılarımız duygusal zihnin özel simgesel biçimlerini yakalamaya daha yatkındır: Şiirler, şarkılar ve masalların yanı sıra mecaz ve benzetme de hep gönül dilinde seslenir. Anlatının akışını birbiriyle bağlantısız gözüken çağrışımların belirlediği düşler ve mitler de duygusal zihnin kurallarına uyarak aynı dilden konuşur. İster roman, ister şarkı sözü yazarı ya da psikoterapist olsun, kalbinin sesini, yani duyguların dilini dinlemeye yatkın

olanların, oradan gelen mesajları daha iyi anlayabilecekleri kesindir. Bu iç uyumlulukları onlara “bilinçaltının bilgeliğini”, yani en derin dileklerimizi içeren simgeler olan düş ve hayallerimizin saklı anlamlarını dillendirme becerisini verir.

Psikolojik içgörünün temeli özbilinçtir; psikoterapinin çoğunlukla güçlendirmeyi amaçladığı yeti de budur. Aslında Howard Gardner’ın içsel zekâ için örnek aldığı kişi de, ruh dünyasının gizli dinamiklerinin haritasını çıkarabilmiş olan Sigmund Freud’tur. Freud’un dediği gibi, duygusal hayatın büyük bir kısmı bilinçaltındadır; içimizde hissettiklerimiz çoğu kez bilinç düzeyine erişmez. Bu psikolojik olgunun gözlemsel olarak doğrulanması, sözgelimi kişilerin daha önce gördüklerinin farkında bile olmadıkları şeylere karşı kesin bir hoşlanma duygusu beslemeye başlamaları gibi, dikkate değer bir bulgunun ortaya çıktığı bilinçaltı duygularla ilgili deneylerle mümkündür. Her duygu bilinçaltında olabilir, zaten çoğu zaman da öyledir. Fizyolojik açıdan duygu, genellikle kişi onu fark etmeden önce başlar. Örneğin, yılandan korkan kişilere yılan resimleri gösterildiğinde, deri üzerindeki algılayıcılar bir kaygı işareti olan terlemenin başlangıcını tespit etse de, onlar henüz bir korku hissetmediklerini belirtirler. Kaygılanmaya başlamaları bir yana, yılan resmi ne olduğunu algılayamayacakları bir hızda gösterilse bile, bu terleme görülmektedir. Bu tür bilinç öncesi duygusal kıpırtılar biriktikçe, sonunda bilince ulaşacak kadar güçlenirler. Demek ki duyguların, bilinçaltı ve bilinçli olarak iki düzeyi vardır. Duygunun bilince ulaştığı an, onun aynı zamanda frontal kortekse bir duygu olarak kaydedildiği andır.[29]

Bilincin eşiğinde kıpırdayan duygular, faaliyetleri hakkında bir fikir sahibi olmasak da, algı ve tepkilerimizi yönlendirmekte oldukça etkindir. Günün erken saatlerinde karşılaştığı bir kalabalıktan rahatsız olan birini ele alalım; hırçınlığı saatlerce devam eder, karşısındakilerin davranışlarından, hiçbir kasıt olmasa da alınır ve durup dururken insanları tersler. Devam eden rahatsızlığının farkında değildir ve birisi buna dikkatini çekerse şaşırabilir, oysa bir şey bilincinden kaçarak sert tepkiler vermesini emretmektedir. Ancak verdiği tepkiler konusunda bilinçlenince, yani bunlar neokortekse kaydedilince, olayları yeniden değerlendirip sabahın erken saatlerinde üstüne çöken hislerden kurtulup hayata bakış açısını ve ruh halini değiştirebilmektedir. Bu şekilde duygusal özbilinç, duygusal zekânın ikinci

ana öğesi olan kötü bir ruh halini üzerinden atma yeteneğinin temel taşını oluşturur.

16 *Özbilinç* terimini; kişinin kendi deneyimine içine dönük, kendine dönüşlü bir dikkatle bakmasına atıf yapmaktadır; bazen buna *düşüncelilik* de denir.
17 Ayrıca bkz: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (New York: Hyperion, 1994).
18 Gözlemleyen ego: Psikanalistin dikkat durumu ve özbilincinin içgörülü bir kıyası Mark Epstein'ın *Thoughts Without a Thinker* (New York: Basic Books, 1995) adlı eserinde görülmektedir. Epstein'a göre, bu yetenek derinlemesine işlenirse, gözlemcinin sıkılgan halinin yerine, "tüm hayatı kucaklayabilecek, daha esnek ve cesur bir 'gelişmiş ego' " halini koyabilir.
19 William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990), s.64.
20 John D. Mayer ve Alexander Stevens, "An Emerging Understanding of the Reflective (Meta) Experience of Mood, " yayınlanmamış metin (1993).
21 Mayer ve Stevens, a.g.e. Bu duygusal özbilinç tarzları için kullandığım bazı terimler, onların sınıflandırmalarından yaptığım uyarlamalardır.
22 Duyguların şiddeti: Bu çalışmanın büyük bir kısmı şu anda Michigan Üniversitesi'nde bulunan ve Diener'in eski bir yüksek lisans öğrencisi olan Randy Larsen tarafından ya da onunla birlikte gerçekleştirilmiştir.
23 Duygusal bakımdan donuk cerrah Gary; Hillel I. Swiller'ın "Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy," *International Journal for Group Psychotherapy* sayı 38, 1 (1988), s. 47-61'de tarif edilmiştir.
24 *Duygusal cahil*, M.B. Freedman ve B.S. Sweet tarafından "Some Specific Features of Group Psychotherapy, " *International Journal for Group Psychotherapy* sayı 4, (1954) s. 335-68'de kullanılmıştır.
25 Aleksitimyanın klinik özellikleri Graeme J. Taylor'ın Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Washington, DC'deki (Mayıs 1986) yıllık toplantısında sunduğu "Alexithymia: History of the Concept" adlı tebliğde tarif edilmektedir.
26 Aleksitimyanın bu tarifi, Peter Sifneos'un "Affect, Emotional Conflict, and Deficit: An Overview," *Psychotherapy-and-Psychosomatics*, sayı 56 (1991), s.116-22'den alınmıştır.
27 Neden ağladığını bilmeyen kadından, H. Warnes'ın "Alexithymia, Clinical and Therapeutic Aspects," *Psychotherapy-and-Psychosomatics*, sayı 46 (1986), s.96-104'te söz edilmiştir.
28 Muhakemede duyguların rolü: Damasio, y.a.g.e.
29 Bilinçaltı korku: Yılan etüdleri Kagan'ın *Galen's Prophecy* başlıklı eserinde tarif edilmiştir.

5-Tutkunun Köleleri

Sen...
Kaderin sillesini de, ödüllerini de
Aynı şükranla karşılamış birisin...
Tutkularının kölesi olmayan bir adam göster bana,
Kalbimin içinde, hatta kalbimin kalbinde taşıyayım onu,
Tıpkı seni taşıdığım gibi...
Hamlet'ten arkadaşı Horatio'ya

Bir çeşit özdenetim, yani "tutkunun kölesi" olmaktansa kaderin sillesinin kopardığı duygusal fırtınalara dayanabilme, Eflatun'dan beri yüceltilen bir erdemdir. Bunun eski Yunanca'daki karşılığı olan *sophrosyne*, Yunanca uzmanı Page DuBois'nın yorumuyla, "kişinin hayatını özenle ve akıllıca yaşaması; ahenkli bir denge ve bilgelik" anlamına gelir. Romalılar ve eski Hıristiyan kilisesiyse buna *temperantia*, yani dengeleme, duygusal aşırılıkları sınırlama demiş. Amaç, duyguları bastırmak değil, dengedir: Her duygunun kendine özgü bir değeri ve önemi vardır. Tutkusuz bir hayat, yaşamın kendi zenginliklerinden kopuk ve yalıtılmış, donuk, çorak bir kayıtsızlık alemine dönüşebilir. Ancak Aristo'nun tespit ettiği gibi, makbul olan *uygun* duygudur, yani koşullarla orantılı biçimde hissedebilmektir. Duygular fazlasıyla bastırıldığında donukluk ve uzaklık yaratır; kontrolden çıktığında, aşırı ve ısrarlı, patolojik bir hale gelir. Kişiyi felç eden baskın kaygılanmada, öfkeye dönüşen kızgınlıkta ve manik ajitasyonda olan da budur.

Aslında, bize sıkıntı veren duygulara hâkim olabilme, duygusal sağlığımızın anahtarıdır; aşırılık –fazla yoğun ya da uzun süreli duygular– dengemizi bozar. Doğal olarak bu, tek tip duygu hissetmemiz gerektiği anlamına gelmez; her zaman mutlu olmak, bir bakıma 1970'lerde moda olan gülen yüz rozetlerinin kişiliksizliğine bürünmek demektir. Acı çekmenin yaratıcılığa ve ruhsal hayata katkıları lehinde söylenebilecek çok şey vardır; acılar ruhu olgunlaştırabilir.

Düşüşler en az çıkışlar kadar hayata bir tat katar, ancak bunların dengede olması gerekir. Kalbin matematiğinde kişinin kendini iyi hissetmesi olumlu ve olumsuz duyguların oranına bağlıdır –en azından ruh hali konusunda yüzlerce kadın ve erkek üzerinde yapılan araştırmalarda, deneklerden rasgele anlarda yanlarında taşıdıkları çağrı cihazlarının hatırlatmasıyla o anki ruh hallerini kaydetmeleri istendiğinde çıkan sonuç budur.[30] İnsanın kendini iyi hissetmesi için tatsız duygulardan kaçınması gerekmez; ancak fırtınalı duyguların tüm olumlu ruh hallerinin yerini alacak kadar kontrolden çıkmaması gerekir. Yoğun öfke ya da depresyon halleri yaşayanlar, bunları dengeleyen bir dizi eşit yoğunlukta neşeli ve mutlu anları oluyorsa, hâlâ kendilerini iyi hissedebilirler. Bu incelemeler, ders notları veya IQ ile kişinin duygusal sağlığı arasında çok az hatta sıfır ilinti olduğunu bulgulayarak, duygusal zekânın akademik zekâdan bağımsızlığını da ortaya koyuyor.

Nasıl zihnin arka planında düşüncelerin dinmeyen uğultusu varsa, sürekli bir duygusal mırıldanma da vardır; birini çağrı cihazıyla önce sabahın altısında, sonra da akşamın yedisinde ararsanız, her seferinde farklı bir ruh halinde bulursunuz. Kişinin ruh hali bir günün sabahından ertesi güne elbette farklılık gösterebilir; ancak ruh hallerinin haftalık ya da aylık ortalaması, onun genelde kendini nasıl hissettiğini gösterir. Anlaşılan, çoğu insan aşırı yoğun duyguları ender yaşıyor; duygusal iniş çıkışlarımız arasında küçük tümseklere çarpsak da, çoğumuz ortalarda bir yerde oluyoruz.

Yine de, duyguları idare etmek tam günlük bir iştir, özellikte boş zamanlarımızda, çoğunlukla ruh halimize hâkim olma çabası harcarız. Roman okumaktan TV seyretmeye kadar, seçtiğimiz tüm faaliyetlerimizi ve arkadaşlarımızı kendimizi iyi hissetmek amacıyla seçiyor olabiliriz. Kendini yatıştırma sanatı, temel bir hayat becerisidir. John Bowlby ve D.W.

Winnicott gibi bazı psikanalitik düşünürler bunu en en önemli psişik araçlardan biri olarak görürler. Teoriye göre, duygusal açıdan sağlıklı bebekler bakıcılarının kendilerini yatıştırma tarzlarını kendilerine aynen uygulamayı öğrenir ve duygusal beynin iniş çıkışlarından daha az zarar görürler.

Gördüğümüz gibi beynin düzeni, *ne zaman* ve *hangi* duygunun rüzgârına kapılacağımızı kontrol etmemizi çoğu kez zor ya da olanaksız kılıyor. Ama bir duygunun *ne kadar süreciğini* belirlememiz bir ölçüde olanaklıdır. Söz konusu olan, ıvır zıvır türünden üzüntü, kaygı, kızgınlıklar değildir; bu tür haller zamanla ve sabırla atlatılabilir. Ancak bu duyguların yoğunluğu ve süresi uygun ölçüyü aşıyorsa, o zaman rahatsızlık veren uçlara, yani kronik kaygı, kontrolsüz öfke ve depresyona doğru kayarlar. Başa çıkılmaz bir yoğunluk kazandıklarında da, kurtulabilmek için ilaç tedavisi, psikoterapi ya da her ikisi birden gerekli olur.

Bu tür durumlarda duygusal açıdan kendini ayarlama yeteneğinin bir belirtisi, duygusal beyindeki kronik ajitasyonun farmakolojik bir yardım görmeden giderilemez hale ne zaman geldiğinin farkında olabilmektir. Örneğin, manik depresif vakaların üçte ikisi, bu rahatsızlığa karşı hiçbir tedavi görmemiştir. Ancak lityum ve bazı yeni ilaçlar, kişiyi felç eden depresyonun yarattığı hırçınlık ve öfkeyle, manik durumların coşku ve yücelik halini birbirine karıştıran tipik döngüyü kırabilir. Manik depresiflerde görülen bir sorun da, maninin verdiği coşkuyla kişinin felaketle sonuçlanabilecek kararlar vermesine rağmen, yardım ihtiyacını hissetmeyecek kadar kendinden emin olmasıdır. Böylesi ciddi duygusal bozukluklarda, psikiyatrik ilaç tedavisi, hayatı düzenlemeye yarayan bir araçtır.

Kendimizi kötü hissettiğimiz daha sıradan ruh hallerini ise kendi olanaklarımızla aşmamız gerekir. Ne yazık ki bunu her zaman kendi kendimize başaramıyoruz; en azından Case Western Reserve Üniversitesi'nden psikolog Diane Tice'ın, dört yüzü aşkın kadın ve erkeğe kötü ruh halinden kurtulabilmek için hangi stratejileri kullanıp bunların ne kadar faydasını gördüklerini sorduğu araştırmadan çıkan sonuç budur.[31]

Kendini kötü hissetme halinin giderilmesi gerektiği yolundaki felsefi önermeye herkes katılmıyor; Tice'a göre "saf ruh hali"ni savunan yüzde beşlik bir grup, tüm duyguların "doğal" olduğunu öne sürerek, ne kadar

kötü olursa olsun duyguları olduğu gibi yaşamaktan yanaydı. Bir de pragmatik nedenlerden ötürü kendini özellikle tatsız ruh hallerine sokanlar vardı: Bunların arasında hastalarına kötü haberi vermeye hazırlanan doktorlar, adaletsizliğe karşı daha iyi savaşabilmek için öfke besleyen toplumsal eylemciler, hatta oyun alanındaki kabadayılara karşı kardeşine yardım edebilmek için kendini öfkelendirdiğini söyleyen genç bir adam bulunuyordu. Bazıları ise ruh halleriyle oynamakta tamamen Makyavelci bir tavır takınıyordu; faturalarını ödemeyenlere karşı iyice kararlı görünmek için kendilerini bilerek öfkelendiren tahsildarlar gibi.[32]Ancak hoşnutsuzluğunu kasten pekiştiren az sayıdaki örnek bir yana bırakılırsa, birçok kişi ruh hallerine yenik düşmekten şikâyetçiydi. İnsanların ruh hallerini atlatmakta gösterdikleri başarı ise belirgin bir şekilde farklıydı.

HİDDETİN ANATOMİSİ

Otoyolda giderken bir arabanın aniden önünüze çıkarak sizi tehlikeli biçimde sıkıştırdığını düşünün. Aklınızdan geçen ilk düşünce “Şu orospu çocuğuna bak!” ise, buna daha yoğun öfke ve intikam hislerini içeren “Bana çarpabilirdi! Piç herif, bunu onun yanına kâr bırakırsam adam değilim!” düşüncelerini izleyip izlemediği, öfkenin alacağı yön açısından son derece önemlidir. Siz, onun boğazını sıkarcasına direksiyonu sıktıkça, parmaklarınızın eklem yerleri beyazlaşmaya başlar. Vücudunuz kaçmaya değil, kavgaya hazır hale gelir; titremeye başlarsınız, alnınızda boncuk boncuk ter birikir, kalbiniz güm güm atar, yüz kaslarınız tehditkâr bir ifadeyle gerilir. O adamı öldürmek gelir içinizden. Sonra, bu durum sizi yavaşlattığı için arkanızdaki arabanın sürücüsü korna çalacak olursa, ona karşı da öfkeyle patlamaya hazır hissedersiniz. İşte yüksek tansiyonun, gözü kara araba sürmenin, hatta otoyolda silah çekip ona buna ateş etmenin özünde yatan bunlardır.

Öfkenin oluşmasına yol açan bu bir dizi düşünceyi, sizi sıkıştıran sürücü hakkında daha iyi niyetli bir düşünce tarzıyla karşılaştıralım: “Belki beni görmedi, belki de bu kadar dikkatsiz kullanması için iyi bir nedeni vardır, birini hastaneye yetiştiriyor olabilir.” Bu olasılıkları *düşünmek*, öfkeyi

acıma hisleriyle ya da en azından hoşgörüyle yumuşatarak, öfke oluşumunun önünü keser. Sorun, bizi *orantılı* bir derecede ve *gerektiğinde* öfkelenmeye davet eden Aristo'nun da hatırlattığı gibi, çoğu kez öfkeyi kontrol altına alamayışımızdır. Benjamin Franklin'in güzel bir şekilde dile getirdiği gibi; "Öfke hiçbir zaman nedensiz değildir, ama ender olarak iyi bir nedeni vardır."

Öfkenin çeşitleri vardır. Dikkatsizce davranarak bizi tehlikeye sokan sürücüye duyduğumuz türden ani öfkenin ana kaynaklarında biri amigdala olabilir. Ancak duygusal devrenin diğer ucu olan neokorteks, büyük olasılıkla soğukkanlı bir intikam ya da adaletsizliğe veya haksızlığa karşı duyulan öfke gibi, daha hesaplı öfkeleri ortaya çıkarır. Bu tür iyi düşünülmüş öfkeler, Franklin'in dediği gibi "iyi bir nedeni" olanlardır, ya da öyle görünürler.

İnsanların kaçınmak istedikleri duygular arasında en uzlaşılmaz gözükeni, öfkedir; Tice, kişilerin en zor kontrol ettikleri duygunun öfke olduğunu bulgulamıştır. Gerçekten de öfke, olumsuz duyguların en baştan çıkarıcı olanıdır; kendini haklı çıkaran sürekli bir iç monolog, öfkeyi serbest bırakması için zihni en ikna edici fikirlerle doldurur. Üzüntünün aksine, öfke enerji verir, hatta coşturur. Öfkenin baştan çıkarıcılığı, ikna gücü, belki de kendi başına öfke hakkındaki şu tür görüşlerin neden bu kadar yaygın olduğunu açıklayabilir: Öfke kontrol edilemez, ya da ne olursa olsun kontrol *edilmemelidir*, öfkesini kusmak, psikolojik rahatlama açısından daha da iyidir. Belki bu iki görüşün çizdiği kasvetli görüntüye tepki niteliğindeki bir karşı görüş ise, öfkenin tamamen engellenebileceğini öne sürer. Ancak araştırma bulguları dikkatle incelendiğinde, öfke konusundaki bu bildik tutumların yanlış yönde ve belki de baştan aşağı uydurma olduğu görülür.[33]

Öfkeyi alevlendiren öfkeli düşünceler silsilesi, aynı zamanda kişinin öfkesini dağıtmakta kullandığı en kuvvetli yöntemlerden birinin de olası anahtarıdır: En başta öfkeyi alevlendiren inançları zayıflatır. Neden öfkelendiğimiz hakkında ne kadar uzun düşünürsek, öfkemizi haklı çıkaracak o kadar çok "iyi neden" icat edebiliriz. Kafayı takmak, öfkeyi körükler. Ancak olaylara değişik bir açıdan bakmak, öfkenin alevlerini söndürür. Tice da, bir durumu olumlu bir çerçevede yeniden

düşünebilmenin, öfkeyi engelleyen en güçlü yöntemlerden biri olduğunu bulgulamıştır.

Hiddet "Dalgası"

Bu bulgu, uzun ve titiz deneylerle öfkeyi ve hiddetin anatomisini hassas bir şekilde çözümleyen Alabama Üniversitesi'nden psikolog Dolf Zillmann'ın vardığı sonuçlarla örtüşmektedir.[34] Öfkenin kökeni, 'savaş ya da kaç' tepkisinin 'savaş' yanında olduğundan, Zillmann'ın öfkeyi körükleyen genel nedenlerden birinin tehlike hissi olduğunu saptaması pek de şaşırtıcı değildir. Tehlike işaretini veren şey; adaletsiz ya da kaba davranışlara maruz kalmak, hakarete uğramak veya aşağılanmak, önemli bir hedefe doğru ilerlerken engellenmek gibi, yalnızca bariz bir fiziksel tehdit de olabilir. Bu algılamalar beyin üzerinde iki tür etkisi olan bir limbik dalganın başlatıcısı olur. Bu dalganın bir bölümü, çabuk, anlık bir enerji dalgası yaratan katekolaminlerin serbest bırakılmasıdır; ve bu, Zillmann'ın deyişiyle "savaş ya da kaç durumlarında görüldüğü gibi, canlı bir eylem süreci" sağlamaya yeterlidir. Bu enerji dalgasının ömrü dakikalarla sınırlıdır ve duygusal beynin düşmanı nasıl tarttığına bağlı olarak, o süre içinde bedeni ya sıkı bir savaşa ya da hızlı bir kaçışa hazırlar.

Bu sırada, amigdaladan hareket alan bir başka akım, sinir sisteminin adrenokortikal kesiminden geçerek, kişiyi eyleme hazırlayan güçlendirici bir genel zemin yaratır; katekolamin enerji dalgasından çok daha uzun süren bu genelleştirilmiş adrenal ve kortikal uyarım saatlerce hatta günlerce devam ederek, duygusal beyni uyarılmaya özellikle hazır bir duruma sokar ve bunu izleyebilecek tepkilerin çabuk oluşabilmesi için bir temel oluşturur. Genelde, adrenokortikal uyarılmanın yarattığı bu "tetikte olma" durumu, zaten bir miktar tahrik edilmiş veya bir şeyden biraz rahatsız olmuş insanların neden öfkelenmeye çok daha yatkın hale geldiklerini açıklamaktadır. Her türlü stres, adrenokortikal uyarılma yaratır ve öfkelenme eşiğini aşağıya çeker. Böylece, işte zor bir gün geçirmiş birisi, akşamüstü evde, herhangi bir şey yüzünden –çocukların gürültüsü ya da dağınıklığı gibi– aslında başka bir zamanda böylesi bir duygusal korsanlığa yol açacak şiddette algılanmayacak şeylere hiddetlenmeye daha yatkın olur.

Zillmann, öfke hakkındaki bu içgörülere titiz deneylerin sonucunda varmıştır. Örneğin bir incelemesinde, gönüllü kadın ve erkek denekleri yardımcısı aracılığıyla ima yoluyla kışkırtır. Arkasından gönüllü deneklere hoş veya sinir bozucu bir film gösterilir. Daha sonra gönüllülerden, aynı zamanda Zillmann'ın yardımcısına karşılık verme olanağını tanıyacak şekilde, o kişinin işe alınmasında rol oynayacağını sandıkları bir değerlendirme yapmaları istenir. Deneklerin verdiği karşılığın yoğunluğu, izledikleri filmin onları ne kadar uyardığıyla doğru orantılı olmuştur; sinir bozucu filmi seyretmek onları daha da öfkeli yapmış ve o kişi hakkında en kötü değerlendirmeleri yapmışlardır.

Öfke Öfkeyi Besler

Zillmann'ın çalışmaları, bir gün alışveriş ederken tanık olduğum aile dramlarından birine açıklama getiriyor. Süpermarketin koridorlarından birinde, üç yaşındaki oğluna empatiyle, ölçülü bir biçimde seslenen genç bir annenin sesi duyuldu: "Onu... yerine... koy!"

"Ama *istiyorum*!" diye mızmızlanan çocuk, Ninja Kaplumbağalı mısır gevreği kutusuna sımsıkı sarıldı.

"Onu yerine koy!" Kadının yükselen sesine öfke hâkim oluyordu.

O anda alışveriş arabasına oturtmuş olduğu bebeği, yumulduğu reçel kavanozunu yere düşürdü. Şangırtı duyulunca, "Bir bu eksikti!" diye bağıran anne, öfkeyle bebeği tokatladı, üç yaşındakinin elinden de kutuyu kaptığı gibi en yakın rafa koyup onu belinden kavrayarak kucağına aldı ve arabayı yan yatacak kadar tehlikeli bir şekilde hızla koridordan aşağı sürdü. Bebek ağlamaya başladı, çocuk ise ayaklarını sallayarak, "Beni *indir*, beni *indir*!" diye karşı koydu.

Zillmann'a göre, beden bu anneninki gibi zaten eşikteyse ve bir şey duyguların kontrolden çıkmasına yol açarsa, bunu takip eden duygu ister öfke ister kaygı olsun, özellikle yoğun yaşanır. Hiddetlenmenin dinamiği de budur. Zillmann yükselen öfkeyi "her biri yavaşça yayılarak uyarıcı bir tepki başlatan bir kışkırtma dizisi" olarak görüyor. Bu dizide her ardışık düşünce veya algı, amigdala güdümlü katekolamin dalgalarının küçük çapta bir başlatıcısıdır ve her biri öncekilerin hormonal ivmesinin üzerine kurulur.

İkincisi, birincinin yatışmasından hemen önce, üçüncüsü de onların üstüne gelir ve böylece, her dalga bir öncekinin kuyruğuna takılıp bedenin fizyolojik uyarılma düzeyini çabucak yükseltir. Bu yapılanmada, sonradan gelen bir düşünce en baştakinden çok daha şiddetli bir öfke başlatır. Öfke öfkeyi besler, duygusal beyin kızışır. Bu arada aklın frenlemediği hiddet, patlayarak şiddete dönüşür.

Bu noktada insanlar, bağışlamayan ve mantık sınırlarını aşmış, intikam ve misillemeden başka bir şey düşünmeyen, neticenin ne olabileceğine kayıtsız kalan kişilerdir. Zillmann'a göre bu yüksek düzeydeki uyarılma, "bir kudret ve dokunulmazlık sanrısı yaratarak saldırganlığı teşvik edip kolaylaştırırken," hiddetlenmiş kişi "bilişsel bir rehberden yoksun kalarak" en ilkel tepkilere başvurur. Limbik güdü yükselmektedir; hayatın gaddarlığından alınan en kaba dersler, hareket tarzını belirler.

Öfkenin Merhemi

Hiddet anatomisi hakkındaki bu analize dayanan Zillmann, iki ana müdahale yolu öneriyor. Öfkeyi dağıtmanın bir yolu, öfke dalgasını başlatan düşünceleri yakalayıp bunlara meydan okumaktır. Çünkü ilk öfke patlamasını onaylayıp teşvik eden, bir etkileşimin başlangıçtaki değerlendirilmesidir; alevleri körükleyen ise bunu izleyen değerlendirmelerdir. Zamanlama önemlidir; öfke döngüsüne ne kadar erken aşamada müdahale edilirse o kadar etkili olur. Aslında yatıştırıcı bilgiler öfke devreye girmeden önce gelirse, öfkenin önü tamamen kesilebilir.

Anlamanın öfkeyi yatıştırma gücü, Zillmann'ın diğer yardımcısının yaptığı deneyde de görülüyor. Birlikte çalıştığı yardımcısı, egzersiz bisikletine binen gönüllü deneklere hakaret edip onları kışkırtır. Bu kabalığına karşılık verme olanağı (yine yardımcının işe alınmasını etkileyecek olumsuz bir değerlendirme yapma fırsatı) tanındığında, gönüllüler bunu öfkeli bir coşkuyla yapar. Ancak bir başka deneyde, yine bir başka yardımcı, denekler kışkırtıldıktan sonra deneye katılır ve onlara misilleme fırsatı verilmeden hemen önce, kışkırtıcı yardımcıya bir telefon geldiğini söyler. Kışkırtıcı yardımcı dışarı çıkarken, yeni gelene de imalı bir söz söyler. Ancak yeni gelen yardımcı buna ters tepki vermez ve gönüllü

deneklere, odadan çıkmış bulunan kişinin, yaklaşan yüksek lisans sözlü sınavlarından dolayı ne denli yoğun baskılar altında olduğunu anlatır. Bundan sonra kızgın denekler adama misilleme yapma fırsatını yakaladıklarında bunu kullanmaz, hatta çektiği sıkıntılardan dolayı ona anlayış gösterirler.

Bu tür yatıştırıcı bir bilgi, öfkeyi körükleyen durumları yeniden değerlendirmeye yol açar. Ancak, öfkeyi hafifletme fırsatının belirli bir menzili vardır; Zillmann bunun ılımlı öfke düzeyinde işe yaradığını, hiddete varan yüksek düzeylerde ise, "bilişsel yeti kaybı" olduğunu, yani aklın yitirildiği durumlarda yatıştırma fırsatlarının hiç işe yaramadığını bulgulamıştı. İnsanlar hiddetlendiklerinde, yatıştırıcı bilgiyi "Vah vah, çok yazık!" diyerek, ya da Zillmann'ın nazik deyişiyle, "İngilizcenin içerdiği en kaba tabirleri kullanmak suretiyle" geçiştiriyorlardı.

Yatışma

> On üç yaşımdayken, geçirdiğim bir öfke nöbeti sonucunda bir daha geri dönmemeye yemin ederek evden ayrılmıştım. Güzel bir yaz günüydü, o tatlı sükûnet ve güzellik beni yatıştırıp teselli edene kadar sevimli sokaklarda yürüdüm. Birkaç saat sonra pişman olmuş, hatta tamamen yumuşamış bir şekilde geri döndüm. O zamandan beri ne zaman öfkelensem, imkân varsa aynı şeyi yapıyorum. Bu tedavi bana iyi geliyor.

Bu alıntı, 1899 yılında öfke konusunda yapılmış ilk bilimsel çalışmalardan birinde rol alan bir deneğin ifadesidir[35] ve bugün bile, öfkeyi hafifletmenin ikinci bir yöntemine; hiddetlenmeye yol açacak başka kışkırtıcı unsurların bulunmadığı bir ortamda, adrenal dalgasının yatışmasını bekleyerek fizyolojik açıdan sakinleşmeye örnek teşkil ediyor: Sözgelimi, bir çatışma yaşandığında, o kişiden bir süre boyunca uzak durmak gibi. Yatışma süreci boyunca, öfkelenmiş kişi düşmanca düşüncelerin tırmanışını frenlemek için dikkatini başka yöne çekecek, oyalanacak bir şeyler arayabilir. İlgisini başka bir noktaya yöneltmek, Zillmann'a göre oldukça basit bir nedenle, ruh halini değiştirmek açısından son derece güçlü bir yöntemdir. Hoşça vakit geçirirken öfkeli kalmak zordur. Tabii işin püf noktası, önce öfkeyi hoşça vakit *geçirebilecek* kadar yatıştırmaktır.

Zillmann’ın öfkenin tırmanış ve azalış yollarını çözümleyişi, kişilerin öfkelerini hafifletmek için kullandıklarını söyledikleri stratejilerle ilgili Diane Tice’ın bulgularının birçoğuna da açıklama getiriyor. Bunlar arasında oldukça etkili bir strateji, kendini yatıştırırken yalnız kalmak için çekip gitmektir. Erkeklerin büyük bir kısmı, arabayla dolaşmayı tercih eder ve bu, araba kullanırken bir ara verilmesini sağlar. (Tice da bana, araba kullanırken bu yüzden artık daha dikkatli olduğunu söyledi). Belki daha güvenli bir seçenek, uzun bir yürüyüşe çıkmak olabilir; etkin egzersizler de öfkeyi dağıtmaya yardımcı olur. Derin nefes alma ve kasları gevşetme gibi alıştırmalar, bedeni öfkenin yarattığı yüksek uyarılma düzeyinden rahatlama düzeyine çektiği ve öfkeyi başlatan şeyden uzaklaştırdığı için yararlıdır. Etkin egzersiz, benzeri nedenlerden ötürü öfkeyi yatıştırmaya yardımcı olabilir. Egzersiz sırasında yüksek bir fizyolojik düzeye çıktıktan sonra durunca, beden daha düşük bir etkinlik düzeyine döner.

Ancak öfke uyandıran düşünceler zihni meşgul etmeyi sürdürürse, yatıştırma süreci işe yaramaz, çünkü bu tarz her düşünce yeni öfke dalgalarına yol açabilecek küçük bir vesiledir. İlgi odağını değiştirme, öfkeli düşünce silsilesini durdurma gücüne sahiptir. Tice, öfkeyi kontrol etmek için izlenen stratejilerle ilgili araştırmasında, odak değiştirmenin öfkeyi yatıştırmaya büyük ölçüde yardımcı olduğunu saptamıştır. TV, sinema izleme, kitap okuma ve benzeri şeyler hiddeti körükleyen öfkeli düşüncelere müdahale eder. Ancak Tice, kendisi için alışveriş yapmak ya da yemek yemek gibi zevklere teslim olmanın fazla etkili olmadığını da ortaya koymuştur; kişinin alışveriş için dolaşırken ya da bir parça çikolatalı keki mideye indirirken, öfkeli düşünceleri zihninde taşımaya devam etmesi hiç de zor değildir.

Bu stratejilere, Duke Üniversitesi’nden psikiyatr Redford Williams’ın, yüksek kalp hastalığı riski taşıyan saldırgan kişilerin sinirlenme eğilimlerini kontrol etmeleri için geliştirdiği stratejiler de eklenebilir.[36]Tavsiyelerinden biri, özbilinci kullanarak, kuşkucu ya da düşmanca düşünceler zihinde uyanır uyanmaz farkına varıp bunları yazmaktır. Öfkeli düşüncelerin böylece farkına varıldıktan sonra bunlara karşı çıkılabilir, yeniden değerlendirilebilir. Ancak Zillmann’ın bulguladığı gibi, bu yaklaşım öfke hiddete dönüşmeden önce daha fazla işe yaramaktadır.

Dışavurum Yanılgısı

New York kentinde bir taksiye yerleştiğimde, genç bir adam taksinin önünde durmuş, karşıya geçmek için trafiğin rahatlamasını bekliyordu. Sabırsız sürücü korna çalarak onu yürümeye zorladı. Genç adamın buna tepkisi ise, kaşlarını çatarak müstehcen bir hareket yapmak oldu.

Sürücü, “Seni gidi orospu çocuğu!” diye bağırırken, bir gaza bir frene basarak taksiye tehlikeli hamleler yaptırıyordu. Bu ölümcül olabilecek tehdit karşısında genç adam somurtarak azıcık kenara çekildi ve taksi adım adım trafiğe karışmak üzereyken, araca bir yumruk indirdi. Buna karşılık sürücü, adama ağzına geleni söyledi.

Yola devam ederken her halinden sinirinin geçmemiş olduğu belli olan sürücü, “Kimseye pabuç bırakmayacaksın. Sen de bağıracaksın, en azından insan kendini iyi hissediyor!” dedi.

İçini boşaltarak rahatlama –hiddeti dışa vurma– bazen öfkeyle baş etmenin en yüceltilen yöntemidir. Halk arasında yaygın kurama göre, böylece “insan kendini daha iyi hisseder”. Ancak Zillmann’ın bulgularına göre, öfkesini kusarak rahatlama tezine karşıt bir görüş var. Bu görüş, dışavurumun etkilerini deneysel olarak araştıran psikologların, 1950’lerde, öfkeyi kusmanın ondan kurtulmaya pek az yaradığını (tabii öfkenin baştan çıkaran bir yanı olduğundan, kişiler tatmin olduklarını *hissedebilir*)[37]bulgulamasından beri savunulmaktadır. Öfkeyi kusmanın işe yaradığı durumlar da olabilir; hedef kişiye doğrudan yönelik olduğunda, durumun kontrol altına alındığı ya da adaletsizliğin giderildiği hissini verdiğinde, veya diğerine “hak ettiği kadar zarar” verilip misillemede bulunmadan, hoşa gitmeyen bir davranışını değiştirmesini sağladığında olduğu gibi. Ancak öfkenin tahrik edici doğasından dolayı bunları söylemek, yapmaktan çok daha kolay olabilir.[38]

Tice, öfke kusmayı, yatışmanın en kötü yollarından biri olarak görüyor: Hiddetli patlamalar beyni iyice uyarır ve insanı daha az değil, daha çok öfkelendirir. Tice’a göre, insanlar kendilerini kızdıran kişiden öfkelerinin acısını çıkardıklarını anlattıklarında, bunun etkisi o ruh halini gidermek değil, uzatmak oluyordu. Çok daha etkili olan yöntemse, önce yatışıp sonra daha yapıcı veya kendini ortaya koyacak bir biçimde, o kişiyle yüzleşerek anlaşmazlığı gidermekti. Öfkeyle nasıl baş edilebilir sorusuna, Tibetli bir

hoca olan Chogyam Tringpa bir zamanlar şu yanıtı vermişti: “Öfkeni içine atma. Ancak öfkeyle hareket de etme.”

KAYGIYI YATIŞTIRMA: NE, BEN Mİ TASALANIYORUM?

> Eyvah! Egzozdan kötü bir gürültü geliyor... Yine servise mi götürmeli, ne? Masrafını karşılayamam... Jamie’nin üniversitesi için ayırdığım paradan çekmem gerekir... Ya okul taksitini ödeyemezsem? Geçen haftaki okul karnesi kötüydü... Ya notları daha da düşer ve üniversiteye giremezse? Egzoz da fena halde patırtı çıkarıyor...

Kaygılı bir zihin ucuz bir melodramın kısır döngüsüne böylesine kapılmışken, bir dizi tasa birbirini kovalar ve yine en başa dönülür. Yukarıdaki örnek, Pennsylvania State Üniversitesi’nden psikolog Lizabeth Roemer ve Thomas Borkovec’ten alınmıştır. Kaygının temeli olan tasalanma hakkındaki araştırmaları, bu konuyu nörotiğin sanatı olmaktan bilim düzeyine yükseltmiştir.[39] Tasalanma işe yaradığı sürece bir aksaklık yoktur; bir sorun üzerinde kafa yormak –tasalanma gibi görünse de, yapıcı bir şekilde zihninde evirip çevirmek– bir çözüm getirebilir. Aslında tasalanmanın temelinde yatan, evrim sürecinde hayati önem taşımış olan potansiyel tehlikelere karşı tetikte olmaktır. Korku duygusal beyni uyardığı zaman, bunun sonucunda ortaya çıkan kaygının bir kısmı dikkati yakındaki tehlikeye odaklar ve başka şeyleri o an için bir kenara bıraktırarak, zihni tamamen bununla meşgul eder. Bir anlamda tasalanma, olası aksaklıkların ve bunlara karşı alınacak önlemlerin bir provasıdır; tasalanmanın işlevi, hayatın tehlikelerine karşı olumlu çözümleri önceden üretmektir.

En zoru, tekrarlana tekrarlana bir kısır döngü halini alan, fakat hiçbir zaman herhangi bir olumlu çözüme daha fazla yaklaşamayan kronik tasalanmalardır. Kronik tasalanma yakından incelenirse, düşük düzeyde bir duygusal korsanlığın tüm özelliklerini taşıdığı görülür. Tasaların belli bir kaynağı yoktur, kontrol edilemezler, sürekli bir kaygı duygusu yaratır, mantıktan etkilenmezler ve kişi tasalanmaya tek ve katı bir bakış açısından bakar. Aynı tasalanma döngüsü yoğunlaşıp kalıcı bir hal alırsa, çizgiyi aşarak tamamen sinirsel bir korsanlığa, kaygı bozukluklarına dönüşür: fobiler, saplantılar - kontrolsüz güdüler ve panik nöbetleri gibi. Bu bozuklukların her birinde tasalanma odağı belirgin bir tarzda sabitleşir.

Kaygı, fobisi olanlarda korkulan durum üzerinde; saplantılı kişilerde korkulan bir felaketi önleme sabit fikri üzerinde; panik nöbetine tutulanlarda ise ölüm korkusu ya da o paniğe kapılma olasılığı üzerinde yoğunlaşır.

Bütün bu durumların ortak noktası tasaların çığrından çıkmasıdır. Örneğin saplantı ve kontrolsüz dürtü bozukluklarından dolayı tedavi görmekte olan bir hanım, gününün büyük bir bölümünü hep aynı şeyleri yaparak geçiriyordu: Günde birkaç kez kırk beş dakikalık duşlar alıyor, yirmi kez ya da daha sık olarak, beş dakika ellerini yıkıyordu. Ayrıca tuvalet ispirtosuyla ovarak sterilize etmediği hiçbir yere oturamıyordu. "Çok kirli" oldukları gerekçesiyle ne bir çocuğu ne de bir hayvanı elleyebiliyordu. Bu dürtülerin tümünün temelinde ürkütücü boyutlardaki mikrop korkusu vardı; her şeyi sık sık yıkayıp sterilize etmezse, bir hastalığa yakalanıp öleceği düşüncesiyle tasalanıyordu.[40]

Psikiyatrik literatürde sürekli tasalanma hali anlamına gelen "genelleşmiş kaygı bozukluğu" dolayısıyla tedavi gören bir kadından, bir dakika boyunca tasalarını yüksek sesle dile getirmesi istendiğinde şöyle bir tepki verdi:

> Bunu doğru yapamayabilirim. O kadar yapmacık olur ki, asıl sorunu göstermeyebilir, oysa bizim asıl sorunu bulmamız gerekiyor... Çünkü asıl sorunu bulamazsak, iyileşemem. İyileşemezsem de, hiçbir zaman mutlu olamam.[41]

Tasalanma konusunda tasalanmanın bu ustaca gösterisinde, hasta bir dakika süreyle tasalarını dile getirmesi talebine bile, birkaç saniye içinde hayat boyu sürecek bir felaketi düşünmeye başlayarak tepki vermiştir: "Hiçbir zaman mutlu olamam." Tasalar genelde bu tür bir çizgi izler, kişi kendi kendine bir tasadan diğerine atlayan ve çoğu kez korkunç bir trajedinin hayaliyle her şeyin felaketle sonuçlandığı bir öykü yaratır. Tasalar genelde zihnin gözünde değil, kulağında, yani görüntüler yerine sözcüklerle ifade bulur. Bu gerçek, tasalanmayı kontrol etmek bakımından önemlidir.

Berkovec ve meslektaşları, tasalanma üzerinde çalışmaya, uykusuzluğa bir tedavi yöntemi ararken başladılar. Diğer araştırmacıların da gözlemlediği üzere, kaygı iki biçimde kendisini ortaya koyar: *Bilişsel* olarak, yani tasalı düşüncelerle, ya da *somatik* olarak, yani terleme, kalp çarpıntısı, kas gerginliği gibi kaygının fizyolojik semptomlarıyla. Berkovec'e göre uykusuzluk çekenlerin asıl sorunu bedensel uyanıklık değildi. Onları uyanık tutan şey, araya giren düşüncelerdi. Bunlar kronik

tasalı kişilerdi ve ne kadar uykuları olursa olsun tasalanmayı durduramıyorlardı. Uykuya dalmalarına yardımcı olan tek şey, zihinlerini tasalardan arındırmaları ve bir gevşeme yönteminin yarattığı duyumlara odaklanmalarıydı. Kısacası, tasalar ancak dikkati başka noktaya çevirerek durdurulabiliyordu.

Ancak tasalı kişilerin çoğu bunu yapamaz. Berkovec'e göre bunun nedeni, tasalanmadan elde edilen kısmi bir ödülün bu alışkanlığı kuvvetlendirici etkisidir. Tasaların olumlu bir yanı olduğu sanılır. Tasalar, olası tehditlerle, kişinin yoluna çıkabilecek tehlikelerle baş etmenin yollarıdır. Tasalanma –başarılı olduğunda– bu tehlikelerin bir provasını yaptırıp onlarla başa çıkma yöntemleri üzerinde düşündürür. Ancak tasalanma her zaman bu kadar işe yaramaz. Bir sorunun çözümü için yeni seçenekler ve bakış açıları, genelde tasadan, özellikle de kronik tasadan doğmaz. Tasalanan kişiler, olası sorunlara çözüm üretmek yerine genelde tehlike üzerinde düşünür ve kendilerini bununla bağlantılı hafif bir korkuya gömerek, aynı düşüncenin etrafında dönüp dururlar. Sürekli tasalanan kişiler tamamen olasılık dışı olan bir sürü şey hakkında tasalanırken; hayatta başkalarının hiç farkında olmadığı tehlikeler görürler.

Yine de, Berkovec'e tasalanmanın kendilerine yararlı olduğunu, kendi kendini beslediğini ve korku dolu düşüncelerin sonsuz döngüsünde dönüp durduklarını anlatmışlardır. Tasalanma neden adeta zihinsel bir bağımlılık yapmaktadır? Berkovec'in de değindiği gibi, batıl inançlarda da olduğu gibi, tasalanma alışkanlığının tuhaf bir şekilde pekiştirici bir yanı vardır. İnsanlar gerçekleşme olasılığı düşük pek çok şey için tasalandıklarından –sevilen birinin bir uçak kazasında ölmesi, iflas etmek gibi– bunda en azından ilkel limbik beyin açısından sihirli bir şey var gibidir. Beklenen bir kötülüğü uzak tutan muska gibi, tasalanma psikolojik açıdan, saplantı halini alan tehlikeyi önleyen şey olarak görülür.

Tasalanma İşi

Kadın, bir yayıncının yaptığı iş teklifinin cazibesine kapılarak Orta Batı'dan Los Angeles'a taşınmıştı. Fakat daha sonra yayınevi başka biri tarafından satın alındığı için, işsiz kalmıştı. Çok oynak bir pazarı olan serbest yazarlığa girişti; bu kez de, ya kendini işe boğulmuş, ya da kirasını ödeyemeyecek durumda buluyordu. Sık sık telefonlarını sınırlamak zorunda kalıyordu ve ilk kez

> sağlık sigortasından yoksun kalmıştı. Bu güvencesinin olmaması özellikle sıkıntı vericiydi: Sağlığının başına felaketler açacağını düşünmeye başlamıştı. Her baş ağrısını bir beyin tümörünün habercisi olarak görüyor, araba kullanırken hep kaza geçireceği gözünün önüne geliyordu. Kendisini çoğu kez tasalı, hayallere dalmış, karmakarışık sıkıntılar içinde buluyordu. Dediğine göre, tasalarının neredeyse bağımlılık yaptığının farkındaydı.

Berkovec tasalanmanın beklenmedik bir yararını daha keşfetmişti. İnsanlar tasalı düşüncelerine gömülüyken, tasaların ağırlığı kaygının öznel durumlarını –nabzın hızlanması, boncuk boncuk terleme, titreme gibi– pek fark etmiyor ve tasalanma sürdükçe, en azından nabızdan görüldüğü kadarıyla, bu kaygıyı kısmen batırıyordu. Anlaşılan, olaylar şu sırayla gelişiyordu: Tasalı kişi olası bir tehdit ya da tehlike imgesini canlandıran bir şeyin farkına varıyor; kurgulanan felaket de hafif bir kaygı nöbeti başlatıyordu. Ardından tasalanan kişi sıkıntı veren bir dizi düşünceye dalıyor ve bunların her biri tasalanılacak bir başka konuyu ortaya çıkarıyor; kişinin dikkati bu bir dizi tasayla sürüklenirken, tam da bu düşüncelere odaklandığı için, zihni ilk başta kaygıyı uyandıran felaket imgesinden uzaklaştırıyordu. Berkovec'e göre, imgeler düşüncelere nazaran daha çok fizyolojik kaygı uyandırdığından, düşüncelere gömülmek felaket imgelerini uzaklaştırarak kaygılanmayı bir miktar azaltıyordu. Tasa da, kendi yarattığı kaygının kısmen ilacı olarak, aynı ölçüde pekiştirilmiş oluyordu.

Ancak kronik tasalar gerçekten çözüme götüren yaratıcı yenilikler yerine, kalıplaşmış, katı fikirler haline dönüştüklerinden, kişiye zarar verirler. Bu katılık sadece tasalandıran düşüncenin hemen hemen aynı fikirleri tekrarlayıp duran aşikâr içeriğinde kendini göstermez. Ayrıca nörolojik bir düzeyde de, kortikal bir katılıktan söz edilebilir; duygusal beynin değişen koşullara göre esnek tepkiler gösterebilmesinde bir eksiklik ortaya çıkmaktadır. Özetle, kronik tasalanma bazı durumlarda işe yarasa da, getireceği sonuçlar açısından bazı durumlarda işe yaramaz: Kaygıyı biraz azaltır, ama hiçbir zaman sorunu çözmez.

Sürekli tasalanan kişilerin yapmadığı başlıca şey, kendilerine en sıkça verilen öğütlere uymaktır: "Tasalanma artık" (ya da daha kötüsü "Tasalanma - Keyfine bak"). Kronik tasalar, düşük düzeyli amigdala oluşumları olduğundan, davetsiz misafirlerdir. Doğaları gereği, zihinde bir kez uyandıklarında ise, kalıcı olurlar. Birçok deneyden sonra Berkovec, en tasalı kişilerin bile bu alışkanlığı denetim altına almasına yardımcı olacak bazı basit adımlar keşfetmiştir.

İlk adım özbilinçtir; tasalandıran düşünceleri olabildiğince başlangıçta, en iyisi o belirsiz felaket imgesi tasa-kaygı döngüsünü başlatır başlatmaz ya da hemen sonra yakalamaktır. Bu yaklaşımdan yola çıkan Berkovec, öncelikle kişilere kaygının işaretlerini izlemeyi, özellikle de tasa uyandıran durumları ya da tasayı başlatan belirsiz düşünce ve imgeleri, bunlarla birlikte de, bedende oluşan kaygı duyumlarını tanımlamayı öğretiyor. Uygulamayla, insanlar tasalarını her seferinde kaygı döngüsünün bir öncekinden daha erken bir evresinde tanımlayabilecek hale geliyorlar. Tasalanmaya başladıklarının farkına vardıklarında uygulayacakları gevşeme yöntemlerini öğrenerek ve her gün tekrarlayarak, en çok ihtiyaç duydukları anda kullanabiliyorlar.

Gevşeme yöntemi tek başına yeterli değildir. Tasalı kişi, tasa uyandırabilecek düşüncelere etkili bir biçimde meydan okumak durumundadır, eğer bu yapılmazsa tasa döngüsü her seferinde geri dönecektir. Dolayısıyla bundan sonraki adım, insanın kendi varsayımlarına eleştirel bir biçimde yaklaşmasıdır: Korkulan olayın gerçekleşme olasılığı yüksek midir? Bunu durduracak yalnızca tek bir seçenek olduğu ya da hiçbir seçeneğin olmadığı doğru mudur? Gerçekten yararı var mıdır? Yapıcı önlemler alınabilir mi? Bu kaygı verici düşüncelere tekrar tekrar kapılmanın gerçekten yararı var mıdır?

Bu düşüncelilik ve sağlıklı kuşkuculuk, büyük olasılıkla alt düzey kaygının temelindeki sinirsel uyarılmayı frenleyecektir. Bu tür düşüncelerin etkin bir biçimde üretilmesi, tasanın limbik güdüsünü kısıtlayabilecek devreyi harekete geçirebilir; aynı zamanda, etkin bir gevşeme hali yaratmak, duygusal beynin bedenin her yanına göndermekte olduğu kaygı işaretlerini dengeler.

Berkovec bu stratejilerin tasalanmayla bağdaşmayan bir dizi zihinsel etkinlik oluşturduğuna işaret ediyor. Tasaya engel olunmadan tekrar tekrar oluşmasına izin verilirse, ikna gücü artar; onunla eşit derecede akla yakın bir dizi görüş karşısına konulabilirse, tasa içeren o düşüncenin safça doğru olarak algılanması engellenir. Psikiyatrik teşhis gerektirecek kadar ciddi boyutlarda tasalanan kişiler bile bu yolla tasalanma alışkanlıklarından kurtarılmıştır.

Öte yandan, tasaları çok ciddi boyutlara ulaşıp fobi, saplantı, kontrolsüz dürtü bozukluğu, ya da panik nöbetleri haline dönüşmüş kişilerin –aslında bir özbilinç işareti olarak– bu döngüyü kırmak için ilaç tedavisine

başvurması sağduyulu bir yaklaşım olabilir. Yine de, ilaç tedavisi bittiğinde kaygı bozukluklarının tekrarlanmasını önlemek için duygusal devreyi terapi yoluyla yeniden eğitmek gerekir.[42]

MELANKOLİYLE BAŞ EDEBİLME

İnsanların kurtulmak için en fazla çaba harcadıkları ruh hallerinin başında üzüntü gelir; Diane Tice, insanların kederden kurtulmaya çalıştıkları sırada, çok daha yaratıcı olduklarını bulgulamıştır. Tabii tüm üzüntülerden kaçmak gerekmez; her türlü ruh hali gibi, melankolinin de bazı yararları vardır. Bir kaybın verdiği üzüntünün değiştirilemeyen belli etkileri vardır: Eğlenceye, zevk alınan şeylere karşı ilgimizi keser, dikkati kaybedilen şeye odaklar, en azından bir süreliğine yeni girişimler için gereksindiğimiz enerjiyi tüketir. Özetle, bu durum kişiyi hayatın meşgalelerinden uzaklaştırıp derin düşüncelere yöneltir. Kaybımızın yasını tutabilmemiz, anlamını derinlemesine düşünebilmemiz ve sonuçta hayatımızı devam ettirmemizi sağlayacak gerekli psikolojik ayarlamalarla yeni planlar yapabilmemiz için, bizi adeta askıya alır.

Mahrumiyet yararlıdır; depresyona gömülmek ise değildir. William Styron, "hastalığın birçok korkunç belirtisini" kendine özgü üslubuyla şöyle sıralıyor: Kendinden nefret, değersizlik hissi, "küflü bir neşesizlik" ile "kasvet çökmesi, ürkme ve yabancılaşma duygusu ve hepsinden beteri, insanı boğan bir kaygı".[43]Bir de zihinsel belirtiler var: "Zihin karışıklığı, dikkatini toplayamamak ve bellek kaybı"; daha sonraki aşamada ise, kişinin zihnine "anarşik çarpıtmalar" ve "düşünsel süreçleri yutan zehirli ve adlandırılamayan bir dalganın, yaşayan dünyaya keyifli bir tepki verme olanağını öldürdüğü hissi" egemen oluyor. Fiziksel etkileri şöyle sıralıyor: Uykusuzluk, yaşayan bir ölüdeki kayıtsızlık hissi, "bir tür uyuşukluk, halsizlik, özellikle de tuhaf bir kırılganlık" ve bununla birlikte "kıpır kıpır bir huzursuzluk". Sonra zevk alma yeteneği yitirilir: "Yiyecekler, duyuların kapsamında olan her şey gibi, tümüyle tatsız gelir". Nihayet, "gri renkte çiseleyen dehşet" fiziksel acıyı andıracak kadar hissedilir bir yılgınlığa

dönüşürken, umut yok olur. Bu o kadar dayanılmaz bir acıdır ki, intihar bir çözüm gibi gözükür.

Böylesi derin depresyonlarda hayat felç olur; yeni bir başlangıç yapılamaz. Depresyonun sadece belirtileri bile hayatı dondurmaya yeter. Sytron'a hiçbir ilaç tedavisi ya da terapi yardımcı olamadı; ancak zamanla ve bir hastaneye sığınması sonucu bu yılgınlığını giderebildi. Çoğu insan için, özellikle de daha hafif vakalarda, psikoterapi ve ilaç tedavisi işe yarıyor. Günümüzde çok kullanılan Prozac gibi, bir düzineden fazla ilaç, özellikle derin depresyon durumlarında etkili olabiliyor.

Benim burada üzerinde durmak istediğim, en üst düzeyinde, teknik dille "klinikaltı depresyon" denilen sıradan melankoliye dönüşen bildiğimiz üzüntü halidir. Bu, insanların iç kaynakları varsa, kendi kendilerine baş edebilecekleri düzeyde bir kederdir. Ne yazık ki, en sık başvurulan bazı stratejiler geri tepebilmekte ve insanları öncesinden daha kötü bir durumda bırakabilmektedir. Bunlardan biri, yalnız kalmaktır; morali bozuk olanlara genellikle çekici gelen bu strateji, çoğunlukla üzüntüye bir de yalnızlık hissi katmaktan başka işe yaramaz. Bu, Tice'ın depresyonla savaşmanın en popüler taktiklerinden birinin sosyalleşme –yemeğe çıkmak, maça ya da sinemaya gitmek; kısaca arkadaşlar ya da aileyle birlikte bir şeyler yapmak– olduğu bulgusunu bir ölçüde açıklayabilir. Bu taktik sonuçta üzüntüyü kişinin kafasından çıkarabiliyorsa, işe yarar. Ama kişi o anları kendisini bu hale sokanın ne olduğunu düşünerek geçiriyorsa, söz konusu taktik ruh halini uzatmaktan başka işe yaramaz.

Aslında depresyon halinin kalıcı ya da geçici oluşunun en önemli belirleyicisi, kişilerin derin düşüncelere ne derece daldığıdır. Bizi bunaltan şey yüzünden tasalanmak, depresyonu daha da yoğunlaştırıp uzatır. Depresyonda tasalar değişik şekillere bürünür ve bunların her biri bizzat depresyonun bir yanına odaklanır: kendimizi ne kadar yorgun hissettiğimiz, enerji ya da motivasyonumuzun ne kadar az olduğu ya da ne kadar az iş çıkarabildiğimiz gibi. Genelde bu düşüncelere sorunu hafifletebilecek somut bir hareket tarzı eşlik etmez. Stanford Üniversitesi'nde depresyondaki kişilerin derin düşünceleri üzerinde çalışan psikolog Susan Nolen-Hoeksma, sık rastlanan diğer tasalar arasında, "kendini tecrit etme ve moralinin ne kadar bozuk olduğu düşüncesi, eşinin depresyon yüzünden

kendisini istemeyeceği endişesi ve uykusuz bir gece daha geçirip geçirmeyeceği merakı”, sayılabilir diyor.[44]

Depresyondaki kişiler bazen bu derin düşüncelerini “kendilerini daha iyi anlamaya çalıştıklarını” söyleyerek haklı çıkarmaya çalışırlar; oysa aslında üzüntü hislerini, ruh hallerini iyileştirecek herhangi bir çabaya girmeden, beslemiş olurlar. Bu yüzden, terapide depresyonun nedenlerinin derinlemesine incelenmesi, eğer içgörüye ya da bu depresyona neden olan koşulları değiştirecek eylemlere yol açıyorsa, çok yararlı olabilir. Ancak edilgen bir biçimde üzüntüye boğulmak, durumu sadece daha da kötüleştirir.

Derin düşünceler ayrıca daha da bunaltıcı koşullar yaratarak depresyonu kuvvetlendirebilir. Nolen Hoeksma’nın verdiği örnekte, depresyonda olan bir bayan satış elemanı zamanını bu durumuna endişelenmekle geçirdiğinden, önemli müşterilere ayıracak vakti kalmaz. Satışlar düşünce de, kadın kendini başarısız hisseder ve bu da depresyonu besler. Ama depresyona ilgi odağını değiştirmeye çalışarak tepki verseydi, kendini müşteri ziyaretine vererek kafasından üzüntüyü uzaklaştırabilirdi. Satışların düşmesi ihtimali azalır ve sırf satış yapması bile kendine güvenini artırarak depresyonunu bir miktar azaltabilirdi.

Nolen-Hoeksman’a göre kadınlar depresyondayken derin düşüncelere dalmaya erkeklerden daha yatkındır. Ona göre bu, kadınlarda depresyon teşhisinin erkeklere oranla iki kat daha fazla olmasını en azından kısmen açıklamaktadır. Tabii, işin içinde kadınların sıkıntılarını daha kolay dile getirebilmeleri veya hayatlarında depresyona yol açacak daha fazla şey olması gibi, başka etkenler de bulunuyor. Erkekler ise depresyonlarını alkolde boğmayı tercih ediyor olabilir; alkolik erkeklerin oranı kadınların iki katı kadardır.

Bazı çalışmalar, bu düşünce modellerini değiştirmeyi hedefleyen bilişsel terapinin, hafif klinik depresyon tedavisinde ilaç tedavisine eşit, hatta hafif depresyonun tekrarını önlemekte daha üstün olduğunu göstermektedir. Bu mücadelede özellikle etkili olan iki strateji vardır.[45]Biri, tasaların merkezindeki düşüncelere meydan okumayı –geçerliliklerini sorgulamayı ve daha olumlu alternatifleri düşünmeyi– öğrenmektir. Diğeri ise, zihnin odağını değiştirecek hoş faaliyetleri bilinçli olarak programına almaktır.

Odak değiştirmenin işe yaramasının bir nedeni de, depresif düşüncelerin otomatik niteliğidir: kişinin zihnine beklenmedik biçimde girerler. Depresyondaki kişiler bunaltıcı düşünceleri bastırmaya çalışsalar bile, çoğu kez daha iyi seçenekler bulamazlar; bunaltıcı düşünceler zihni işgal eder etmez, beynin kurduğu bağlantılar üzerinde güçlü bir mıknatıs etkisi yapar. Örneğin depresyondaki kişilerden, karışık bir biçimde verilmiş beş kelimeden oluşan cümleleri düzeltmeleri istendiğinde, bunaltıcı içeriği olanları ("Gelecek çok karanlık görünüyor") iyimser olanlardan ("Gelecek çok parlak görünüyor") çok daha rahatça bir araya getirmişlerdir.

Depresyonun kendi kendini besleme eğilimi, insanların seçtikleri başka ilgi alanlarını bile gölgeleyebilmektedir. Depresyondaki kişilere, dikkatlerini bir arkadaşın cenaze töreni gibi üzücü bir şeyden uzaklaştırabilmek için, neşelendirici, veya düşünme gerektiren etkinlikleri içeren bir liste verildiğinde, daha çok hüzünlü olanları seçmişlerdir. Bu çalışmayı yapan, Texas Üniversitesi'nden psikolog Richard Wenzlaff'a göre, depresyona girmiş kişilerin tamamen canlandırıcı, neşeli bir şeye dikkatlerini verebilmeleri ve farkında olmadan –mendil ıslatan bir film, trajik bir roman gibi– içlerini yine karartacak bir şeyi seçmemeleri için, özel bir çaba göstermeleri gerekir.

Depresyona Karşı Moral Yükselticiler

Sisli bir günde bilmediğiniz dik ve virajlı bir yolda araba kullandığınızı düşünün. Aniden, bir yan yoldan –zamanında fren yapmanıza imkân vermeyecek şekilde– bir iki metre önünüze bir araba çıkıveriyor. Tüm gücünüzle frene basınca savrulan arabanız, diğer arabaya yandan çarpıyor. Camların patlamasından ve metallerin iç içe geçmesinden hemen önce, arabanın içinde ana okuluna gitmekte olan bir grup küçük çocuğun olduğunu görüyorsunuz. Çarpışma sonrasındaki ani sessizliğin ardından ağlamaları duyuyorsunuz. Toparlanıp öbür arabaya koştuğunuzda bir çocuğun hareketsiz yattığını görüyorsunuz. Bu trajedi yüzünden kendinizi pişmanlık ve üzüntü duygularına boğulmuş hissediyorsunuz.

Bu tür iç parçalayıcı senaryolar Wenzlaff'ın deneylerine katılan gönüllülerin sinirlerini altüst etmek için kullanılmıştı. Gönüllülerden bu sahneyi zihinlerinden uzaklaştırmaya çalışarak dokuz dakika boyunca akıllarından geçenleri yazmaları ve rahatsız edici sahne akıllarına geldikçe bir işaret koymaları istendi. Zaman geçtikçe çoğu kişi bu sinir bozucu

sahneyi daha az düşünmeye başlasa da, daha depresif olanların aklına bu sahne daha *sık* gelmeye başladı ve hatta dikkatlerini başka yere çekmeye yönelik düşüncelerde bile buna dolaylı göndermeler yaptılar.

Dahası, depresyona eğilimli denekler, odak değiştirmek için başka sıkıntı verici düşüncelere başvurdular. Wenzlaff'ın bana söylediğine göre, "Zihindeki düşünceler birbirlerine salt içerik bakımından değil, taşıdıkları ruh haliyle de bağlantılıdır. Kişiler kendilerini kötü hissettiklerinde, kötü bir ruh haliyle bağlantılı düşünceler dizisi daha kolay akıllarına gelir. Depresyona girmeye yatkın olanlar, bu düşünceler arasında çok kuvvetli bağlantı ağları yaratabilir ve böylece bir kez kötü bir ruh haline girildi mi, bunları bastırabilmek daha da zorlaşır. İronik bir biçimde, depresyondaki kişiler zihinlerinden bunaltıcı konuları atabilmek için yine böylesi konuları kullanırlar ve bu da sadece daha fazla olumsuz duygular yaratmaya yarar."

Bir kurama göre ağlamak, doğanın sıkıntıyı hazırlayan beyin kimyasallarının düzeyini düşürmekte kullandığı bir yol olabilir. Ağlamak bazen bir üzüntü nöbetine son verse de, kişiyi hâlâ yılgınlığının nedenlerine saplanmış durumda bırakabilir. "Ağla, açılırsın," fikri yanıltıcıdır. Derin düşünceleri pekiştiren bir ağlama, sadece ıstırabı uzatır. Dikkatini başka yöne vermek ise, üzüntüyü besleyen düşünceler zincirini kırar; elektroşok tedavisinin derin depresyonlarda etkili oluşunu açıklayan başlıca kuramlardan biri, kısa bir süre için bellek kaybına yol açtığını ve üzüntülerinin nedenini hatırlayamadıkları için hastaların kendilerini daha iyi hissettiklerini ileri sürmektedir. Diane Tice'ın bulgularına göre hafif üzüntülerden kurtulmak isteyen çoğu insan okumak, TV, sinema, video oyunları izlemek, bilmece çözmek, uyumak, bir tatil düşlemekle oyalandıklarını bildirmişlerdir. Wenzlaff'a göre bunlar arasında en etkili olanlar ruh halinde bir değişime yol açanlardır –heyecanlı bir spor olayı, komik bir film, moral veren bir kitap gibi. (Burada dikkat edilmesi gereken nokta şudur: Bazı oyalayıcı etkinlikler depresyonu besleyebilir. Çok fazla TV seyredenler üzerinde yapılan araştırmalar, genellikle TV seyrettikten sonra daha da yoğun bir depresyona girdiklerini göstermektedir!)

Tice'a göre aerobik egzersizi hafif depresyonla ve diğer kötü ruh halleriyle baş etmekte daha etkin yöntemlerden biridir. Ancak işin püf noktası, aerobiğin moral yükseltici etkisinin tembel, genellikle pek idman yapmayan kişilerde görülmesidir. Günlük egzersizlerini düzenli yapanlar ise, bu yöntemin olumlu etkisini büyük olasılıkla buna ilk başladıklarında

hissederler. Devamlı egzersiz yapanların ruh hali üzerinde ise ters bir etki olur: Günlük egzersizlerini yapmadıklarında, kendilerini kötü hissetmeye başlarlar. Egzersizin işe yaramasının nedeni, ruh halinin getirdiği fizyolojik durumu değiştirmesidir: Depresyon alt düzeyde bir uyarılma durumudur, aerobik ise bedeni yüksek bir uyarılma düzeyine çıkarır. Aynı şekilde bedeni alt düzeyde bir uyarılma durumuna getiren gevşeme teknikleri de, bir üst düzey uyarılma durumu olan kaygıya iyi geldiği halde, depresyona karşı o kadar etkili olmuyor. Bu yaklaşımlardan her biri depresyon ve kaygı döngüsünü kırabilir çünkü beyni, içinde bulunduğu duygusal hal ile bağdaşmayan bir etkinlik düzeyine çıkarır.[46]

İkramlarla ve duyusal zevklerle neşelenmek de, kederi bertaraf etmek için kullanılan popüler panzehirlerdendi. İnsanların depresyondayken kendilerini yatıştırmakta kullandıkları şeyler, sıcak banyolardan sevdikleri şeyleri yemeğe, müzik dinlemekten sekse kadar uzanıyordu. Kötü bir ruh halinden kurtulmak için kendine bir hediye almak ya da bir ikramda bulunmak, tıpkı alışveriş yapmak hatta yalnızca vitrin bakmak gibi, özellikle kadınlar arasında popülerdi. Tice'ın üniversitedeki deneklerden elde ettiği sonuçlara göre, üzüntüyü hafifletmek için yemek yemek, kadınlarda erkeklere oranla üç kat daha yaygındı; öte yandan erkekler ise moralleri bozukken alkol ya da uyuşturucu kullanımına kadınlardan beş kat daha yatkındılar. Panzehir olarak aşırı yemenin ya da içki içmenin zararı, hiç kuşkusuz bunların kolayca geri tepebilmeleridir. Aşırı yemek pişmanlığa yol açar; alkol ise merkezi sinir sistemi üzerinde depresif etki yaparak depresyonun kendi etkisini daha da artırır.

Tice'a göre moral düzeltmek için daha yapıcı bir yaklaşım ise, ufak bir zafer ya da kolay bir başarı yaratmaktır: Evde uzun zamandır ertelenmiş bir işe girişmek ya da halledilmesi gereken bir işi üstlenmek gibi. Aynı nedenle sadece şık giyinerek ya da makyaj yaparak bile olsa kendi görüntüsünü düzeltmek, insanı neşelendiriyordu.

Depresyonun en güçlü –ve terapi dışında pek az kullanılan– panzehiri ise, hayatı farklı görmek ya da *yeni bir bilişsel çerçeve yaratmak*tır. Bir ilişkinin bitişiyle kederlenmek ve "demek ki ben artık hep yalnız kalacağım" gibi düşüncelerle kendine acımak doğal olsa da, yılgınlık duygusunu artıracağı kesindir. Bir an bunun dışına çıkarak ilişkinin o kadar da harika olmayan taraflarını ve ikinizin uyuşmayan yanlarını düşünmek –yani kaybınızı farklı,

daha olumlu bir açıdan görmek– üzüntünün ilacıdır. Benzeri şekilde, durumları ne denli ciddi olursa olsun, kanser hastaları daha kötü durumdaki bir hastayı düşünebildiklerinde kendilerini daha iyi hissediyorlardı (“Ben o kadar kötü değilim, en azından yürüyebiliyorum”). Kendilerini sağlıklı kişilerle karşılaştıranlar ise en derin depresyona girenlerdi.[47] “Beterin beteri varmış” türünden karşılaştırmalar, şaşırtıcı şekilde neşelendirici olabilir: Oldukça moral bozucu görünen bir şey, birdenbire o kadar da fena gözükmemeye başlar.

Bir diğer etkili depresyon ilacıysa, ihtiyacı olanlara yardımda bulunmaktır. Depresyon derin düşüncelerle ve insanın kafasını kendi sorunlarına takmasıyla beslendiğinden, kendi acılarıyla boğuşan kişilere empati duymak, kuruntularımızdan silkinmemizi sağlar. Gönüllü işlere dalmak –bir takımın antrenörlüğünü üstlenmek, evsizleri beslemek, “Ağabeylik” yapmak– Tice’ın araştırmasında, ruh halini değiştiren en etkili, aynı zamanda da en ender rastlanan şeylerden biriydi.

Son olarak, en azından bazı kişiler, üstün bir güce başvurarak hüzünlerinden sıyrılabilirler. Tice, “Çok dindarsan, dua etmek tüm ruh hallerinde, özellikle de depresyonda işe yarıyor.” demişti.

DUYGULARINI BASTIRANLAR: İYİMSER İNKÂR

Cümle “Oda arkadaşının karnını tekmeledi...” diye başlıyor. Bitişi ise şöyle, “ama aslında ışığı açmak istiyordu.”

Bir saldırı eyleminin biraz inanılması güç de olsa, masum bir hataya dönüştürülmesi, duygularını bastırmanın canlı bir örneğidir. Yukarıdaki cümle duygularını bastıranlar, yani otomatik bir şekilde duygusal rahatsızlığı bilinçlerinden silmeye alışmış kişiler üzerinde yapılan incelemeye gönüllü olarak katılmış bir üniversite öğrencisi tarafından söylenmiştir. Başlangıç kısmı “Oda arkadaşının karnını tekmeledi...“ olan cümle bu öğrenciye verilmiş cümle tamamlama testinin bir parçasıdır. Diğer testler bu küçük zihinsel kaçışın kişinin hayatındaki daha genel bir eğilimin, duygusal olarak rahatsız eden şeylerin çoğunu görmezden gelme alışkanlığının bir örneği olduğunu gösterdi.[48]İlk başta araştırmacılar,

duygularını bastıran kişileri hissetme yeteneksizliğinin mükemmel örneği olarak –belki de aleksitimiklerin yakın akrabası gibi– görmüşlerse de, bugün bu tür insanların duygularını düzenlemekte oldukça yeterli olduğu görüşü hâkimdir. Olumsuz hislere karşı korunmakta o denli başarılıdırlar ki, neredeyse olumsuzluğun farkında bile değildirler. Araştırmacılar arasında, olumsuzluk duygusunu bastırma diye tanımlanması âdet olan bu tavrı, aslında *olumsuzluktan etkilenmemiş gözükme* diye tanımlamak daha uygun düşebilir.

Büyük bir kısmı şu anda Case Western Reserve Üniversitesi'nde psikolog olan Daniel Weinberger tarafından yapılan bu araştırmalar bu tür kişilerin sakin, soğukkanlı gözükmelerine rağmen, bazen farkında olmadıkları fizyolojik rahatsızlıklarla boğuştuklarını göstermektedir. Cümle tamamlama testi yapılırken, gönüllülerin fizyolojik uyarılma düzeylerine de bakılıyordu. Duygularını bastıranların sakin görünüşü, bedenlerindeki ajitasyonla çelişiyordu. Saldırgan oda arkadaşıyla ilgili ve benzeri cümlelerle karşılaştıklarında, bu kişiler kalp çarpıntısı, terleme, yükselen tansiyon gibi, kaygının tüm sinyallerini veriyorlardı. Ancak kendilerine sorulduğunda, son derece sakin olduklarını belirtiyorlardı.

Sürekli olarak öfke ya da kaygı gibi duygularını bertaraf etme, ender rastlanan bir olgu değil: Weinberger'a göre altı kişiden biri bu hali sergiliyor. Teoride, çocuklar etkilenmemiş gözükmeyi birçok şekilde öğrenebilir. Bunlardan biri, ailede alkolik bir ebeveyn bulunması gibi sorunlu bir durum varsa, sorunun varlığını inkâr ederek üstesinden gelme stratejisi olabilir. Bir başkası, ikisinden biri ya da ikisi de, rahatsız edici duyguları karşısında sonsuz bir neşe ya da soğuk bir tepkisizlik örneği veren ebeveynlere sahip olmaktır. Ya da bu sadece kalıtsal bir mizaçtır. Henüz kimse bu davranış modelinin insanın hayatında ne şekilde başladığını açıklayamamış olsa da, duygularını bastıranlar yetişkinliğe eriştiğinde, baskı altındayken soğukkanlı ve kendilerine hâkim görünürler.

Tabii burada sorulması gereken, bu kişilerin aslında ne kadar sakin ve soğukkanlı olduklarıdır. Gerçekten rahatsız edici duyguların yarattığı fiziksel belirtilerin farkında olmayabilirler mi, yoksa sadece etkilenmemiş gibi mi davranmaktadırlar? Bu sorunun cevabı, daha önceleri Weinberger'la çalışmış bir psikolog olan, Wisconsin Üniversitesi'nden Richard Davidson'ın zekice yapılmış araştırmasında saklıdır. Davidson rahatsız olmama özelliğini gösteren kişilerden, birçoğu oldukça nötr, ancak içlerinde

hemen herkeste kaygı uyandırabilecek türden saldırganca ya da cinsel anlam yüklü olanlar da bulunan bir sözcük listesiyle serbest bağlantı kurmalarını ister. Bedensel tepkilerinden de anlaşıldığı gibi, böylesi anlam yüklü sözcükler karşısında bu kişiler sıkıntının tüm fizyolojik belirtilerini gösterirler, ancak kendilerinde çağrışım yapan sözcükler neredeyse her zaman, masum bir sözcükle bağlantı kurarak rahatsız edici sözcükleri arındırma çabasını yansıtır. Eğer ilk kelime "nefret" ise, karşılığı "sevgi"dir.

Davidson'ın çalışması (sağ elini kullanan kişilerde) olumsuz duyguları işleyen anahtar merkezin beynin sağ, konuşma merkezinin ise sol yarısında olmasının avantajından yararlanmaktadır. Sağ yarı rahatsızlık verici kelimeyi algıladığında, bu bilgiyi beynin ikiye bölündüğü yer olan *corpus kollosum* yani beyin direğinden geçirerek konuşma merkezine iletir ve tepki olarak bir sözcük söylenir. Mercekleri incelikli bir biçimde ayarlayan Davidson, bir sözcüğü görsel alanın sadece bir yarısında gözükecek şekilde gösterir. Görsel sistemin sinir devrelerinin düzeni gereği, sözcük görsel alanın sol yarısında olduğunda, öncelikle sıkıntıya duyarlı beynin sağ yarısı tarafından algılanır. Sözcük görsel alanın sağ tarafında bulunduğunda sinyal beynin sol tarafına, sıkıntı verici bir şey olup olmadığı değerlendirilmeden ulaşır.

Sözcükler sağ yarının algılayacağı bir şekilde sunulduğunda, sadece rahatsız edici anlam yüklü olmaları halinde, etkilenmemiş gözüken kişilerin tepki verme süresinde bir gecikme olur. (Anlam yüklü olmayan) nötr sözcüklere verdikleri tepkinin süresinde ise gecikme *olmaz*. Gecikme, *sadece* kelimeler sağ yarının algılayacağı şekilde gösterildiğinde olur, sol yarıya sunulduğunda değil. Özetle, bu kişilerin rahatsız olmamaları, sıkıntı verici bilginin aktarımını yavaşlatan ya da buna müdahale eden sinirsel bir mekanizmaya bağlıdır. Bu da rahatsız olduklarının farkında değilmiş gibi yapmadıklarını, beyinlerinin onlardan bu bilgiyi esirgemekte olduğunu gösteriyor. Daha kesin bir dille söylemek gerekirse, rahatsız edici algıların üstünü örten yumuşak his katmanı, sol prefrontal lobun işleyişinin bir ürünü olabilir. Davidson'ı şaşırtan ise, bu kişilerde prefrontal lobların etkinlik düzeylerini ölçtüğünde, sol tarafın –iyi hislerin merkezinin– olumsuzluğun merkezi olan sağ tarafa göre kesin bir üstünlüğü olduğunu görmesiydi.

Davidson bana, bu kişilerin "kendilerini olumlu, neşeli bir ruh hali içinde sergiledikleri"ni söylemişti. "Stresin kendilerine sıkıntı verdiğini inkâr ederler ve sakin sakin otururken olumlu duygularla bağlantılı olan sol

frontal bölümlerinde etkinlik gösterirler. Sıkıntı hissi veren temeldeki bedensel uyarılmaya karşın, bu beyin etkinliği onların kendilerini olumlu hissettikleri iddiasının anahtarı olabilir." Davidson'ın teorisine göre, beyin etkinliği bakımından, sıkıntı veren gerçekleri olumlu bir şekilde yaşamak enerji isteyen bir iştir. Fizyolojik uyarılmanın artışı, belki de sinir devrelerinin sürekli olumlu duyguları koruyup olumsuzları bastırma ya da etkisiz kılma çabasının bir sonucu olabilir.

Kısaca olumsuzluktan rahatsız olmamak, bir çeşit iyimser inkâr, olumlu bir çözülmedir; ve belki de travma sonrası stres bozukluğu gibi daha şiddetli kişilik çözülmesi durumlarında rol oynayan sinirsel mekanizmaların da bir ipucu olabilir. Davidson'a göre, durum sadece bir serinkanlılık halinden ibaretse, "kişinin kendi duygularını düzene sokması açısından başarılı bir strateji gibi gözükmektedir," yine de kişinin özbilinci bakımından bedelinin ne olduğu bilinemez.

30 Olumlu duyguların olumsuz duygulara oranı ve kişinin kendisini iyi hissetmesi hakkındaki ayrıntılar için bkz. Ed Diener ve Randy J. Larsen'in, "The Experience of Emotional Well-Being," başlıklı yazısı, Michael Lewis and Jeannette Haviland, derl., *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993) adlı kitaplarında.

31 Diane Tice ile insanların kötü ruh hallerini ne kadar silkip atabildiği üzerine araştırması hakkında 1992 Aralık ayında görüştüm. Öfke hakkındaki bulguları eşi Roy Baumeister ile birlikte yazdığı bir bölümde Daniel Wegner ve James Pennebaker, derl., *Handbook of Mental Control* cilt 5, (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1993)'de yayınlamıştır.

32 Fatura tahsildarları: Arlie Hochschild, *The Managed Heart* (New York: Free Press, 1980) 'de de betimlenmiştir.

33 Öfkeye karşı özdenetimi öne çıkaran tez, büyük ölçüde Diane Tice ve Roy F. Baumeister'ın "Controlling Anger: Self Induced Emotion Change," başlıklı yazısına (Wegner ve Pennebaker, *Handbook of Mental Control*) dayanmaktadır. Ayrıca bkz. Carol Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion* (New York: Touchstone, 1989).

34 Hiddet konusundaki araştırma, Dolf Zillmann'ın "Mental Control of Angry Aggression," başlıklı yazısında (Wegner ve Pennebaker, *Handbook of Mental Control*) tarif edilmiştir.

35 Yatışmak için yürüyüş: Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion*, s. 135'den alıntı.

36 Redford Williams'ın saldırganlık kontrolu stratejileri detaylı olarak Redford Williams ve Virginia Williams'ın, *Anger Kills* (New York: Times Books, 1993)'de anlatılmıştır.

37 Öfkeyi boşaltmak, onu yok etmez: bkz. örneğin, S.K. Mallick ve B.R. McCandless, "A Study of Catharsis Aggression," *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 4 (1966). Bu araştırmanın özeti için bkz. Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion.*

38 Öfkeyle ani çıkış yapmak etkili olduğunda: Tavris, *Anger: The Misunderstood Emotion.*

39 Tasalanma işi: Lizabeth Roemer ve Thomas Borkovec, "Worry: Unwanted Cognitive Activity That Controls Unwanted Somatic Experience," başlıklı yazısı, Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*'de.

40 Mikrop korkusu: David Riggs ve Edna Foa, "Obsessive-Compulsive Disorder," başlıklı yazısı, David Barlow, derl., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993)'da.

41 Endişeli hastadan Roemer ve Borkovec "Worry," s.221'de söz edilmiştir.
42 Kaygı bozukluğu için terapiler: bkz., örneğin, David H. Barlow, derl., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993).
43 Styron'ın depresyonu: William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (New York: Random House, 1990).
44 Depresiflerin kaygılarından Susan Nolen-Hoeksma'nın "Sex Differences in Control of Depression" başlıklı yazısında, Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*, s. 307'de bahsedilmektedir.
45 Depresyon için terapi: K.S. Dobson, "A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı 57 (1989).
46 Depresif kişilerin düşünce modelleriyle ilgili çalışmadan Richard Wenzlaff'ın, "The Mental Control of Depression," başlıklı yazısında, Wegner and Pennebaker, *Handbook of Mental Control*'de bahsedilmiştir.
47 Shelley Taylor ve bşk., "Maintaining Positive Illusions in the Face of Negative Information," *Journal of Clinical and Social Psychology*, sayı 8 (1989).
48 Duygularını bastıran üniversite öğrencisi Daniel A. Weinberger'in "The Construct Validity of the Repressive Coping Style," başlıklı yazısından J.L. Singer, derl., *Repression and Dissociation* (Chicago: University of Chicago Press, 1990)'da alınmıştır. Weinberger duygularını bastıranlar kavramını Gary F. Schwartz ve Richard Davidson ile birlikte ilk çalışmalarında geliştirmiş ve artık bu konudaki başlıca araştırmacı haline gelmiştir.

6-Temel Beceri

> Hayatımda sadece bir kez korkudan felç olduğumu hissettim. Bu, üniversitenin ilk yılında nedense bir türlü çalışamadığım bir matematik sınavı sırasında oldu. O ilkbahar sabahı, kalbime kurşun gibi bir ağırlık çökmüş, kötü bir şeyler olacağı korkusuyla girdiğim sınıfı hâlâ hatırlıyorum. O sınıfta daha önce pek çok kez bulunmuştum. Ancak o sabah, sınıfın camlarından dışarısını görmüyor, salonu ise hiç fark edemiyordum. Kapıya yakın bir sandalyeye doğru ilerlerken gördüklerim, yerin adım attığım kısmıyla sınırlıydı. Sınav kitapçığının mavi kapağını açtığımda, kulaklarım zonkluyordu ve kaygının midemden ağzıma vuran tadını hissediyordum.
> Sınav sorularına bir kez ve çabucak baktım. Umutsuzdu. Bir saat boyunca o sayfaya öylece bakakalırken, neticede başıma gelebilecek şeyler gelip geçiyordu. Aynı korkulu düşünceler, bozuk bir plak gibi, tekrar edip duruyordu. Sanki zehirli ok yemiş bir hayvanın, yapmakta olduğu hareketin ortasında donup kalması gibi hareketsiz oturuyordum. O korkunç anın en çarpıcı yanı, zihnimin nasıl sıkışıp kaldığıydı. O bir saati, belki tutar umuduyla test sorularını yanıtlamaya çalışarak geçirmedim. Hayal de kurmadım. Sadece dehşetten donmuş bir şekilde oturup bu işkencenin bitmesini bekledim.[49]

Bu işkence hikâyesi bana ait; ayrıca duygusal rahatsızlığın zihin açıklığı üzerinde ne denli yıkıcı bir etkisi olabileceğinin, bugüne kadar gördüğüm en açık kanıtıdır. Şimdi anlıyorum ki çektiğim işkence, büyük olasılıkla duygusal beynin düşünen beyne egemen olabilme, hatta felce uğratabilme gücünün bir deliliydi.

Duygusal sıkıntıların zihinsel yaşama nasıl müdahale edebildiği, öğretmenler için yeni bir haber değil. Kaygılı, öfkeli ya da bunalımlı öğrenciler öğrenemezler; bu tür kişiler bilgiyi etkin bir biçimde alamaz ya da onu iyi işleyemezler. 5. Kısım'da gördüğümüz gibi, kuvvetli olumsuz duygular dikkati kendi takıntılarına çevirip zihnin odağını değiştirme çabasını aksatırlar. Aslında duyguların raydan çıkıp patolojik bir yol

izlemeye başladıklarının işaretlerinden biri de; bunların müdahaleci bir hal alıp, diğer tüm düşünceleri bastırarak o anda yapılması gereken işe dikkatini verme çabalarını sürekli engellemesidir. Sıkıntılı bir boşanma sürecinden geçmekte olan bir kişi –ya da anne-babası bu durumda olan bir çocuk– bu duruma kıyasla ıvır-zıvır niteliğinde olan okul ya da işyerindeki günlük işler üzerinde uzun süre yoğunlaşamaz; klinik depresyonda olanlarda kendine acıma, keder, umutsuzluk, çaresizlik düşünceleri tüm diğer düşüncelere baskın çıkar.

Duygular konsantrasyonu bastırdığında, yitip giden şey; bilişsel bilimcilerin "işleyen bellek" dedikleri, yapılmakta olan iş hakkındaki tüm bilgileri zihinde tutma yeteneğidir. İşleyen belleği işgal eden şeyler, bir telefon numarasının rakamları kadar sıradan ya da bir romancının dokumaya çalıştığı olayların girift gelişim çizgileri kadar karmaşık olabilir. Zihinsel yaşamda işleyen bellek, bir cümle söylemekten, karmaşık bir mantıksal önermeyi anlama çabasına kadar, tüm diğer zihinsel çabaları olanaklı kılan en üst düzey bir icra işlevidir.[50]İşleyen belleği hislerle duyguların buluştuğu yer olan prefrontal korteks yönetir.[51]Prefrontal kortekste buluşan limbik devreler duygusal sıkıntıya esir düştüğünde, neticede işleyen belleğin etkililiği azalır; benim de şu korkunç matematik sınavı sırasında keşfettiğim gibi, doğru düzgün düşünemez bir hale geliriz.

Öbür yandan, olumlu motivasyonun –heves, güven gibi duyguların harekete geçirilmesi– başarıdaki rolünü düşünelim. Olimpik sporcular, dünya çapında müzisyenler ve satranç ustaları üzerinde yapılan incelemelerde, hepsinin ortak özelliğinin kendi kendilerini motive ederek çok sıkı bir çalışma programını uygulayabilmeleri olduğu ortaya çıkmaktadır.[52]Dünya çapında bir usta olmak için mükemmellik düzeyinin sürekli yükselmesi gerektiğinden, bu yoğun çalışma programları günümüzde çocukluktan itibaren başlatılmaktadır. 1992 Olimpiyatları'nda Çin tramplen atlama takımının on iki yaşındaki üyeleri, Amerikan ekibinin yirmili yaşlarındaki üyelerinin yaşam boyu yaptıkları kadar antrenman yapmışlardı; Çinli tramplenciler yoğun antrenmanlara dört yaşından itibaren başlıyorlardı. Yine, yirminci yüzyılın keman virtüözleri bu âletle çalışmaya beş yaşında; uluslararası satranç şampiyonaları ise oyuna yedi yaş civarında, sadece ulusal şampiyonluğa ulaşanlar ise on yaşlarında başlıyorlardı. Erken başlamak, yaşam boyu hissedilen bir avantaj sağlar:

Berlin'deki en iyi müzik akademisinin yirmi yaşlarındaki en başarılı keman öğrencileri, hayatları boyunca on bin saat, onları takip eden ikinci sınıf öğrenciler ise ortalama yedi bin beş yüz saat çalışma yapmışlardı.

Rekabetin bu denli fazla olduğu alanlarda, en üsttekileri aynı yetenek düzeyindeki rakiplerden ayıran özellik; erken yaşlardan başlayarak yıllar boyu zorlu antrenman programlarını uygulayabilmeleridir. Bu sebat ise, her şeyin ötesinde, heves ve engeller karşısında dayanma gücü gibi, duygusal özelliklere bağlıdır.

Motivasyonun hayatta elde edilen başarıya katkısı, doğuştan gelen yetenekler bir yana, Amerikan okullarında ve mesleklerinde kayda değer bir başarı gösteren Asyalı öğrencilerden de anlaşılabiliyor. Bulgular üzerinde yapılan kapsamlı bir araştırma, Asya kökenli Amerikalı çocukların beyazlara oranla, ortalamada iki üç puanlık bir IQ avantajına sahip olabileceklerini öne sürüyor.[53]Hukuk ya da tıp gibi meslekler açısından bakıldığında ise, Asya kökenli Amerikalılar grup halinde çok daha yüksek bir IQ'ya sahipmiş gibi bir izlenim veriyorlar; Japon kökenli Amerikalıların IQ'su 110, Çin kökenlilerin ise 120 düzeyindedir.[54]Buna, erken okul yıllarından itibaren Asyalı çocukların beyazlardan daha fazla çalışmalarının neden olduğu sanılıyor. On binden fazla lise öğrencisi üzerinde araştırma yapan Stanford'lu sosyolog Sanford Dorenbusch'un bulgularına göre, Asyalı Amerikalılar ev ödevlerine diğer öğrencilerden yüzde kırk daha fazla zaman ayırıyorlardı. “Birçok Amerikan ailesi çocuğunun zayıf yönlerini kabullenip iyi olduğu alanlarda yoğunlaşmasını isterken, Asyalılara göre çocuğun dersleri iyi değilse gece daha geç saatlere dek çalışması ve bu da yetmiyorsa sabah erken kalkıp çalışması gerekiyor. Yeterli çaba gösterilirse, herkesin okulda başarılı olabileceğine inanıyorlar.” Özetle, kuvvetli bir kültürel iş etiği, duygusal bir üstünlük yaratan yüksek motivasyon, heves ve sebata dönüşmektedir.

Duygularımız; düşünmek ve planlamak, uzak bir hedefe hazırlanmayı devam ettirmek, sorunları çözmek gibi yeteneklerimizi engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yetilerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirler. Yaptığımız işe, heves ve keyifle –hatta uygun düzeyde bir kaygıyla– motive olduğumuz ölçüde de bizi başarıya ulaştırır. İşte duygusal zekâ tam da bu

anlamda temel bir yetenektir ve diğer tüm yeteneklerimizi, bileyerek ya da körelterek, derinden etkileyen bir güçtür.

DÜRTÜ KONTROLÜ: LOKUM TESTİ

Dört yaşında olduğunuzu ve birinin size şunu teklif ettiğini düşünün: Eğer yapmakta olduğum görevi bitirmemi beklersen, iki lokum alabilirsin. Eğer o zamana kadar bekleyemezsen, hemen şimdi, ama sadece bir tane alabilirsin. Bu, tabii ki, dört yaşındaki bir çocuğun dürtü ile kendini tutma, id ile ego, arzu ile özdenetim, anında doyum ile erteleme arasındaki sonsuz savaşımın geçtiği minik dünyasında ruhunu zorlayacak bir öneridir. Çocuğun bunlardan hangisini seçtiği, onun hakkında çok şey ifade eder; bu sadece hızlı bir karakter okuma değil, aynı zamanda çocuğun yaşam boyu izleyeceği yol hakkında fikir veren bir sınavdır.

Belki de dürtülere karşı koyabilmekten daha temel bir psikolojik beceri yoktur. Tüm duygular doğaları gereği, bir şekilde dürtüyü eyleme dökmenin yolunu açtıklarından, duygusal özdenetimin kaynağıdır. Dürtüyü eyleme geçirmeye karşı koyabilme, başlamakta olan bir hareketi bastırma gücü (bu yorum şimdilik bir spekülasyon düzeyinde olsa da), büyük olasılıkla, beyin işlevi seviyesinde motor kortekse giden limbik sinyallerin engellenmesi şeklinde gerçekleşmektedir.

Ne olursa olsun, dört yaşındakilere uygulanan lokum testi, duygulara karşı koyabilmenin ve böylece dürtüyü geciktirebilmenin ne kadar temel bir beceri olduğunu göstermektedir. 1960'larda psikolog Walter Mischel tarafından Stanford Üniversitesi kampusundaki yuvada çoğunlukla Stanford öğretim üyelerinin, lisansüstü öğrencilerinin ve diğer çalışanların çocuklarıyla başlatılan çalışmada, dört yaşındakiler liseden mezun olana kadar izlenmişlerdir.[55]

Dört yaşındaki bazı çocuklar deneyi yapanın geri dönüş süresi olan, herhalde hiç geçmeyecek sandıkları on beş-yirmi dakika boyunca bekleyebilmişlerdi. Bu direnişlerini sürdürebilmek için, baştan çıkarıcı lokumlara gözleri takılmasın diye gözlerini kapayarak veya kollarının üzerine kapanarak, ya da kendi kendine konuşarak, şarkı söyleyerek, el ve

ayaklarıyla oyunlar oynayarak ve hatta uyumaya çalışarak zaman geçirmişlerdi. Bu cesur yuva çocukları, ödül olarak iki lokum kazanmışlardı. Ancak daha sabırsız olanları, araştırmacının "işini" yapmak üzere odadan çıkmasının bir iki saniye ardından tek lokumu kapmıştı.

Bu dürtü anıyla nasıl baş edildiğine ilişkin teşhis gücü, on iki ile on dört yıl sonra izlenmeye devam edilen çocuklar ergenlik çağına ulaştıklarında ortaya çıkmıştır. Lokumu kapan yuva çocuklarıyla doyumu erteleyen arkadaşları arasında, çarpıcı duygusal ve sosyal farklılıklar görülmüştür. Dört yaşında baştan çıkmaya karşı koyanlar, ergenliğe ulaştıklarında sosyal açıdan daha yeterliydiler: Kişisel olarak etkiliydiler, kendini ortaya koyabiliyor, hayatta karşılaştıkları açmazlarla daha iyi mücadele ediyorlardı. Ayrıca bu çocuklar stresli durumlarda çözülmeye, donup kalmaya, çocuksulaşmaya ya da baskı altında aklı karışmaya, dağılmaya daha az eğilimli; mücadeleden kaçmayan ve zorluklar karşısında bile direnen; kendine karşı güvenli ve güvenilir; inisiyatif alan, projelerin üstüne atlayan gençler olmuşlardı. Ayrıca, on yıldan uzun bir süre sonra bile, hedeflerine ulaşmak için hâlâ anlık doyumu erteleyebiliyorlardı.

Çocukların lokumu hemen kapan üçte birinin ise, bu niteliklerin daha azına sahip oldukları ve ortak özellik olarak psikolojik açıdan daha sorunlu bir görünüm sundukları görülüyordu. Ergenlik çağında, sosyal temastan kaçınmaya, inatçı ve kararsız davranmaya, açmazlar karşısında kolayca sinirlenmeye; kendilerini "kötü" ya da değersiz olarak görmeye; stres altında hareketsizleşmeye veya çocuksulaşmaya; insanlara güvenmemeye ve hep "yeteri kadar almadıklarından" yakınmaya; kıskançlık ve hasede kapılmaya; sinirlenince gereğinden fazla ve sert tepki vererek, tartışmalar, kavgalar başlatmaya daha yatkın gençler olmuşlardı. Ayrıca, onca yıl sonra bile hâlâ doyumu erteleyemiyorlardı.

Hayatın ilk dönemlerinde ufak ufak başlayan şeyler, zaman içinde büyüyüp gelişerek çok çeşitli sosyal ve duygusal beceriler halini alır. Dürtüyle hareket etmeyi erteleme gücünü birçok çabanın temelinde bulabiliriz; bu bir yemek rejimini sürdürmekten tıp okulunu bitirebilmeye kadar uzanır. Bazı çocuklar, henüz dört yaşındayken temel becerileri kazanmış olabiliyor: Ertelemenin avantajlı olacağı sosyal durumların farkına varabilmek, dikkatini baştan çıkarıcı şeylere odaklanmaktan kurtarabilmek ve hedefe –iki lokuma– ulaşmakta gerekli sebatı gösterirken

dikkatlerini, kendilerini hedeften alıkoyacak şeylerden başka yere kaydırabilmek gibi.

Daha da şaşırtıcı olan, aynı çocuklar liseyi bitirirken tekrar değerlendirildiğinde, dört yaşındayken sabırla bekleyenlerin, *öğrenci olarak* da beklemeyenlere kıyasla çok daha üstün çıkmalarıydı. Ailelerinin değerlendirmelerine göre akademik açıdan daha yeterli olmuşlardı: Fikirlerini daha iyi ifade edebiliyor, mantıklarını kullanıp akıllıca tepki veriyor, konsantre olabiliyor, plan yapıp bunu uygulayabiliyorlardı ve öğrenmeye daha hevesliydiler. En şaşırtıcısı, SAT testlerindeki puanlarının çok daha yüksek oluşuydu. Dört yaşında lokumları hevesle kapanların oluşturduğu üçte birlik grubun ortalama sözel puanı 524, sayısal puanı 528 iken, lokumları en uzun süre bekleyebilen üçte birlik grubun ortalama puanları, sırasıyla 610 ve 652'ydi. Bu da toplamda 210 puanlık bir fark demekti.[56]

Çocukların dört yaşındayken bu doyumu erteleme sınavında elde ettikleri sonuç, lise sonunda SAT puanlarının ne olacağına ilişkin tahminde, dört yaşındaki IQ derecelerinden iki kat daha isabetlidir; IQ, ancak çocuklar okumayı öğrendikten sonra SAT başarısını daha kuvvetli bir şekilde tahmin edebilmektedir.[57]Bu da; doyumu erteleme yeteneğinin, IQ'nun kendisinden tamamen ayrı olarak, kişinin zihinsel potansiyeline katkıda bulunduğunu gösteriyor. (Çocuklukta dürtülerini iyi frenleyememe hali, yine IQ'dan daha isabetli biçimde, ilerideki suç işleme olasılığının göstergesidir.)[58] Beşinci Bölüm'de göreceğimiz gibi, bazıları IQ'nun değişmez olduğunu, bir çocuğun hayattaki potansiyelinin sınırlarını kesin olarak çizdiğini iddia etse de, dürtü kontrolünün ve bir sosyal durumu doğru algılayabilmek gibi duygusal becerilerin *öğrenilebildiği* konusunda çok fazla sayıda bulgu vardır.

Bu araştırmayı yapan Walter Mischel'ın biraz da kötü bir ifadeyle "doyumun, hedefe yönelik olarak kişinin kendisince ertelenmesi" diye tarif ettiği, belki de kişinin duygusal özdenetiminin özüdür: İster dünya şampiyonluğu söz konusu olsun, ister bir iş kurmak ya da bir cebir denklemini çözmek; bir hedef uğruna dürtüleri yadsıma yeteneğidir. Araştırma bulguları, duygusal zekânın bir üst yetenek olarak kişilerin öteki zihinsel yeteneklerini ne kadar iyi ya da kötü kullanabileceklerini belirlemekteki rolünün altını çizmektedir.

BERBAT RUH HALİ, BERBAT DÜŞÜNCELER

> Oğlum için kaygılanıyorum. Okulun futbol takımında oynamaya başladı ve günün birinde mutlaka bir yanını sakatlayacak. Onu oynarken seyretmek öyle sinir bozucu ki, maçlarına gitmekten vazgeçtim. Eminim ki oğlum onu seyretmediğim için hayal kırıklığına uğradı, ancak tahammül edemiyorum işte, ne yapayım.

Bu kadın, kaygı terapisi görüyor; tasalandığı şeylerin istediği gibi bir hayat sürmesini engellediğinin farkında.[59] Oğlunu futbol oynarken seyredip seyretmemek gibi basit bir karar vermesi gerektiğinde bile, zihni evhamla dolup taşıyor. Özgürce seçemiyor; tasaları mantığını bastırıyor.

Gördüğümüz gibi, tasalanmak, kaygının tüm zihinsel icraata yaptığı yıkıcı etkinin özüdür. Tasa, elbette ki, bir anlamda yararlı bir tepkinin yoldan çıkmış biçimi; beklenen bir tehlikeye karşı fazlasıyla hararetli bir zihinsel hazırlıktır. Ancak zihindeki bu prova, dikkati kendine çekip başka bir yere odaklanma çabalarına müdahale edecek şekilde kısır bir döngünün tuzağına düştüğünde, felakete yol açan bir bilişsel durağanlığa yol açar.

Kaygı aklı zayıflatır. Hava trafiği kontrolörlüğü gibi karmaşık, zekâ gerektiren, ağır baskı altında yapılan işlerde duyulan kronik yüksek kaygı, o kişinin eğitimde ya da pratikte başarısız olacağının kesin bir belirleyicisidir. Hava trafiği kontrolörlüğü için eğitim alan 1790 öğrenci üzerinde yapılmış bir incelemenin gösterdiği gibi, kaygılı kişiler zekâ testlerinde çok yüksek puanlar alsalar da, başarısız olmaları olasıdır.[60]Kaygı her tür akademik başarıyı da engeller: 36.000 kişi üzerinde yapılan 126 farklı çalışmada, bir insan tasalanmaya ne kadar yatkınsa, akademik başarısının da, neyle ölçülürse ölçülsün –sınav notları, not ortalaması veya başarı testleri– o kadar düşük olduğu ortaya çıkmıştır.[61]

Tasalanmaya yatkın kişilerden, ne olduğu belirsiz nesneleri iki kategoriye ayırmak gibi bilişsel bir işi yapmaları ve bunu yaparken de zihinlerinden geçenleri söylemeleri istendiğinde, “Bunu yapamayacağım. Ben bu tür testlerde iyi değilim” ve benzeri olumsuz düşüncelerin karar vermelerini doğrudan engellediği görülmüştür. Tasalı olmayan kişilerden oluşan bir kıyas grubundan on beş dakika boyunca bilinçli olarak tasalanmaları istendiğinde ise, onların da aynı işi yapma yeteneğinde hızlı bir düşüş gözlenmiştir. Tasalı kişilerin, bu işe başlamadan önce on beş dakikalık bir

gevşeme seansıyla tasalanma düzeyleri düşürüldüğünde, işi yaparken hiç sorunları olmamıştır.[62]

Sınav kaygısı ilk kez 1960'larda Richard Alpert tarafından bilimsel olarak ele alınmıştır. Bana itiraf ettiğine göre buna ilgi duymasına yol açan şey, öğrenciyken sinirlerinin sınavlarda başarısız olmasına yol açtığı halde, meslektaşı Ralph Haber'in sınav öncesinde hissettiği baskının daha iyi sonuç almasına yardımcı olduğunu keşfetmesidir.[63]Diğer çalışmaların yanı sıra, onların araştırması iki tip kaygılı öğrenci olduğuna işaret etmektedir: Kaygı nedeniyle akademik performansını düşürenler ve bu strese rağmen veya belki de bu yüzden başarılı olanlar.[64] Sınav kaygısındaki ironi, sınavda başarılı olma endişesinin, ideal koşullarda Haber gibi öğrencileri sıkı çalışarak hazırlanmaya motive edip başarılı olmalarını sağlaması, bazılarınınsa başarısını kösteklermesidir. Alpert gibi, fazla kaygılı kişilerde, sınav öncesinde tasalanma, etkili çalışabilmek için gerekli sağlıklı düşünme yeteneğini ve belleği olumsuz etkilerken, sınav esnasında da başarılı olmak için gereken zihin açıklığını engellemektedir.

Sınav sırasında tasalanıp durmak, sınavın ne kadar başarısız geçeceğinin doğrudan bir göstergesidir.[65]Zihinsel kaynaklar tek bir bilişsel iş –tasalanma– için harcandığında diğer bilgileri işlemek için yeterince kaynak kalmaz; sınavda çuvallama tasasına kapılmışsak, kafamızı soruların yanıtlarını bulmaya veremeyiz. Tasalarımız kendi kendini doğrulayan kehanetlere dönüşüp öngördükleri felakete doğru bizi sürükler.

Öte yandan duygularına ustaca gem vurabilen kişiler, örneğin gelecek bir söylev veya sınavdan kaynaklanan beklentisel kaygıyı kendilerini o duruma iyi hazırlamak için kullanabilir ve böylelikle başarılı olabilirler. Psikolojinin klasik literatüründe kaygı ile performans –zihinsel performans dahil– arasındaki ilişki, ters çevrilmiş bir U olarak tarif edilmektedir. Ters U'nun tepe noktasında kaygı ve başarmak arasında, bir miktar endişenin üstün başarıya götürdüğü, optimal ilişki vardır. Ancak çok az kaygı –U'nun ilk yanı– kayıtsızlığa ya da iyi sonuç almak için gerekli çabaya yetecek olandan çok daha az motivasyona yol açar; çok fazla kaygı ise –U'nun diğer yanı– tüm başarı çabalarını köstekler.

Hafif coşkulu bir hal –teknik deyişle *hipomani*– yazarlık gibi akıcılık ve hayal gücüne dayalı bir düşünce çeşitliliği gerektiren diğer yaratıcı uğraşlar için en uygun durum olarak gözükmektedir; bu, ters çevrilmiş U'nun tepe

noktasına yakın bir yerlerdedir. Bu coşku hali kontrolden çıkıp, manik depresiflerin ruhsal gelgitlerinde olduğu gibi, tamamen maniye dönüştüğünde; ajitasyon hali iyi yazmak için gereken tutarlılık içinde düşünme yeteneğini kısıtlar ve her ne kadar fikirler özgürce uçuşsa da, hiçbiri ortaya bir ürün çıkarmaya yetecek kadar uzun bir süre işlenemez.

İyi ruh halleri, dayandıkları sürece, esnek ve karmaşık düşünebilme yeteneğimizi güçlendirir, dolayısıyla da zihinsel ya da kişiler arası sorunlara çözüm bulmayı kolaylaştırır. Bu açıdan, bir sorunun çözümüne kafa yoran kişiye yardımcı olabilmenin yollarından biri de, ona fıkra anlatmak olabilir. Gülmenin, tıpkı coşku gibi, insanların daha geniş ve kolayca ilgi kurabilecek şekilde düşünmelerine, aksi takdirde gözden kaçacak ilişkileri fark etmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. Bu zihinsel beceri, salt yaratıcılık için değil, karmaşık ilişkileri algılamak ve verilmiş bir kararın neticelerini önceden görebilmek bakımından da önemlidir.

İyi bir kahkahanın zihne yararı, yaratıcılık gerektiren sorunları çözerken en açık şekliyle göze çarpmaktadır. Bir araştırmada televizyon programlarında yapılan gafları, teklemeleri gösteren bir videoyu seyreden kişilerin, psikologların yaratıcı düşünmeyi sınamak için kullandıkları bilmeceyi çözmekte daha başarılı oldukları görülmüştür.[66]Bu testte, kişilere bir mum, birçok kibrit ve bir kutu raptiye verilerek, mumu yere damlamadan yanacak şekilde bir mantar panoya tutturmaları istenmiştir. Bu problemle karşılaşan birçok kişi “işlevsel saplantı”ya düşerek, nesneleri en alışagelmiş şekliyle kullanmayı düşünmüştür. Ancak komik filmi seyredenler, matematikle ilgili bir film seyretmiş ya da egzersiz yapmış olanlarla karşılaştırıldığında raptiye kutusunu kullanmanın başka bir yolunu keşfedip yaratıcı bir çözüme daha kolay ulaşmışlardır. Kutuyu panoya raptedip, mumu kutunun üstüne yerleştirmekten ibarettir bu çözüm.

Ruh halindeki hafif değişiklikler bile düşünme sürecini sarsar. Plan yaparken veya karar alırken, iyi ruh halindeki kişiler daha geniş ve olumlu düşünmeye yönelten algısal bir eğilim gösterirler. Bunun bir nedeni de, belleğin ruh haline göre çalışmasıdır; yani, iyi ruh halindeyken, daha olumlu olayları hatırlarız; kendimizi iyi hissettiğimiz bir sırada, işin iyi ve kötü yanlarını düşünürken bellek bizim verileri tarttığımız terazinin olumlu kefesine ağırlığını koyar ve örneğin, biraz maceracı ya da riskli bir şeyler yapabilmemizi kolaylaştırır.

Aynı nedenle, berbat bir ruh hali, belleği olumsuz yöne saptırarak bizi korkak, aşırı temkinli kararlar almaya yönlendirir. Kontrolden çıkmış duygular idraki engeller. Ancak 5. Kısım'da da gördüğümüz gibi, kontrolden çıkmış duyguları tekrar hizaya sokabiliriz; işte bu duygusal yeterlilik tüm diğer zekâ biçimlerinin işleyişini kolaylaştıran temel bir yetenektir. Umudun, iyimserliğin yararlarını ve kişilerin kendilerini aştıkları o yücelme anlarını göz önünde bulunduralım.

PANDORA'NIN KUTUSU VE POLYANNA: OLUMLU DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

Üniversite öğrencilerine şu hayali durum sunulmuştu:

> "B" almayı hedeflediğiniz halde nihai notunuzun yüzde otuzunu oluşturan ilk sınav notunuzun "D" olduğunu görüyorsunuz. "D" aldığınızı öğrendikten bu yana bir hafta geçmiş bulunuyor. Ne yaparsınız?[67]

Verilen yanıtlar, tamamen umut etkenine bağlı olarak değişiyordu. Umutlu öğrencilerin tepkisi daha fazla çalışmak ve alacakları nihai notu yükseltmek için neler yapabileceklerini düşünmek olmuştu. Orta karar umutlu olanlar ise, notlarını yükseltmenin çeşitli yollarını düşünmüş ancak bu yolları takip etmekte daha az kararlılık göstermişlerdi. Tahmin edileceği gibi az umutlu öğrenciler, moralleri bozularak her iki bakımdan da işin ucunu bırakmışlardı.

Ancak bu, yalnızca kuramsal bir soru değildir. Bu araştırmayı yapan Kansas Üniversitesi'nden psikolog C.R. Snyder, birinci yıl öğrencilerinden umut düzeyi yüksek ve düşük olanların akademik başarısını karşılaştırdığında, umut düzeyinin, ilk dönemde alacakları notların tahmininde, sözde üniversitede ne kadar başarılı olacaklarını gösteren (ve IQ ile yüksek düzeyde karşılıklı ilişkisi olan) SAT puanlarından bile daha isabetli olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yine kabaca aynı düzeyde zihinsel yeteneklere sahip olanlar arasındaki önemli farkı yaratan şeyin duygusal yetenekler olduğu görülmüştür.

Snyder'ın açıklaması şöyleydi: "Umut besleyebilen öğrenciler kendileri için daha yüksek hedefler belirleyip, sıkı çalışarak bunlara nasıl

ulaşabileceklerini biliyorlar. Akademik başarı açısından eşit zihinsel yeteneklere sahip öğrencileri ayıran etken, yine umutlarıdır."[68]

Bilinen efsaneye göre, bir eski Yunan prensesi olan Pandora'ya güzelliğini kıskanan tanrılar tarafından gizemli bir kutu armağan edilir ve hiçbir zaman açmaması gerektiği söylenir. Ancak bir gün, merak hissinin baştan çıkarıcılığına kapılan Pandora kutunun içine bakmak için kapağını kaldırır ve dünyaya hastalık, keyifsizlik ve çılgınlık gibi büyük belaları salmış olur. Fakat ona acıyan bir tanrı hayattaki tüm dertlerin tek devası olan Umut'u kutuda tutacak bir şekilde kapağı kapatmasını sağlar.

Son dönem araştırmacılar, umudun sadece dertlere karşı bir teselli olmaktan öte, başka şeyler de sunduğunu bulgulamaktadırlar: Okuldaki başarıdan ağır işlere katlanmaya kadar, çeşitli alanlarda sağladığı üstünlükle, hayatta insanı şaşırtacak kadar güçlü bir rol oynar. Umut, teknik anlamda her şeyin er-geç yoluna gireceğine inanan aşırı iyimser görüşten öte bir şeydir. Snyder bunu daha kesin bir biçimde şöyle tanımlar: "Hedefler ne olursa olsun onlara ulaşmak için gerekli irade ve yönteme sahip olduğunuz inancı."

Bu anlamda taşıdıkları umudun derecesi kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazıları kendilerini çıkmazdan kurtulabilecek ve sorunlara çözüm yolları bulabilecek biri olarak düşünürken, diğerleri ise kendilerinde hedeflerine ulaşmak için gerekli enerjiyi, yeteneği ve olanakları görmüyorlar. Snyder'a göre umutlu olan kişilerin kendilerini motive edebilme, hedefe ulaşmaya yeterli becerilere sahip olduklarını hissetme, köşeye sıkıştıklarında kendilerini "daha iyi günlerin geleceği" tesellisiyle yatıştırabilme, hedeflerine ulaşmak için değişik yollar bulma esnekliğini gösterebilme, imkânsızlığı gördüklerinde hedef değiştirebilme ve zor bir işi baş edilebilir küçük parçalara bölebilme gibi ortak özellikleri bulunuyor.

Duygusal zekâ açısından umutlu olmak; kişinin zorlu engeller veya yenilgiler karşısında bunaltıcı kaygıya, teslimiyetçi bir tutuma ya da depresyona yenik düşmemesi anlamına gelir. Gerçekten de, umut besleyebilen kişiler hedeflerine doğru ilerlerken diğerlerine oranla daha az depresif, genelde daha az kaygılı ve duygusal açıdan daha az sıkıntılı görünürler.

İYİMSERLİK: BÜYÜK BİR MOTİVASYON UNSURU

Yüzme yarışlarını takip eden Amerikalılar, 1988 Olimpiyat oyunlarında ABD yüzme takımından Matt Biondi'ye büyük umut bağlamışlardı. Bazı spor yazarları Biondi'nin 1972'de yedi altın madalya alan Mark Spitz'in başarısını yakalayabileceğine dair bahse giriyorlardı. Ancak Biondi ilk yarışı olan 200 metre serbestte üçüncü gelerek bir hayal kırıklığı yaşattı. Bir sonraki 100 metre kelebekte ise, son metrede daha fazla çaba gösteren bir yüzücüye kıl payıyla altını kaptırdı.

Spor yorumcuları, bu yenilgilerin sonraki yarışmalarda morali bozulan Biondi'yi olumsuz etkileyeceğini öne sürdüler. Ancak Biondi kendini toparlayarak diğer beş yarışmanın hepsinde de altın madalyayı aldı. İzleyiciler arasındaki, Pennsylvania Üniversitesi'nden Psikolog Martin Seligman ise, o yılın başlarında iyimserlik düzeyini sınadığı Biondi'nin eski formunu yakalayışına şaşırmamıştı. Seligman'ın yaptığı bir deneyde, Biondi'nin en iyi performansını göstermesi beklenen bir gösteri yarışından sonra, yüzme antrenörü sporcuya gerçekte olduğundan daha düşük bir derece aldığını söylemişti. Bu kötümser geribildirime rağmen, Biondi'den dinlenip yeniden denemesi istendiğinde, zaten çok iyi olan performansı daha da iyi olmuştu. Ancak –test sonuçlarından kötümser oldukları anlaşılan– diğer takım üyelerine aynı yalan söylendiğinde ikinci seferde daha başarısız olmuşlardı.[69]

İyimserlik, tıpkı umut gibi, zorluklara ve engellemelere rağmen genel olarak hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklentidir. Duygusal zekâ açısından iyimser bir tutum, zorluklar karşısında kişileri kayıtsızlığa, umutsuzluğa ya da depresyona karşı koruyan bir tavırdır; ve yine yakın akrabası umut gibi, iyimserlik de hayatta kazanç sağlar (tabii gerçekçi bir iyimserlik olursa; çok naif bir iyimserlik felâkete yol açabilir).[70]

Seligman iyimserliği, kişilerin başarı ve başarısızlıklarını kendilerine nasıl açıkladıkları bağlamında tarif etmektedir. İyimser kişiler başarısızlığı değiştirilebilir bir nedene bağlar ve böylece bir sonraki denemelerinde başarılı olacaklarına inanırlar; kötümserler ise başarısızlığın nedenini kendilerinde bulup değiştiremeyecekleri, sabit bir özelliğe atfederler. Bu farklı açıklamalar, insanların hayata karşı tepkisini derinden etkiler. Örneğin, bir iş başvurusunun geri çevrilmesinde duyulan hayal kırıklığına

tepki olarak, iyimserler etkin ve umutlu bir biçimde bir eylem planı yapar, ya da yardım veya öneri isterler; yenilgiyi telafi edilebilir şey olarak görürler. Oysa kötümserler yenilgiye, bir dahaki sefere işlerin daha iyi gitmesi için hiçbir şey yapamayacaklarını varsayarak tepki verirler; dolayısıyla sorunu çözmek için hiçbir şey yapmazlar; yenilgilerini, başlarına her zaman bela olacak kişisel bir eksikliğe bağlarlar.

Umut gibi iyimserlik de gelecekteki akademik başarının göstergesi olabiliyor. 1984'te Pennsylvania Üniversitesi'nin birinci sınıfından beş yüz öğrenciyle yapılan çalışmada, öğrencilerin iyimserlik testinden aldığı puanlar o seneki notlarının nasıl olacağını SAT puanları veya lise notlarından daha isabetli bir biçimde göstermiştir. Bu çalışmayı yapan Seligman'a göre, "Üniversite giriş sınavları yeteneği ölçer, açıklama tarzları ise kimin pes edeceğini gösterir. Kişiyi başarıya götüren, belli bir yetenekle yenilgiye rağmen sebat etme gücünün birleşimidir. Yetenek testlerinde eksik olan şey motivasyondur. Bir kişi hakkında bilmeniz gereken, işler çıkmaza girdiğinde yola devam edip etmeyeceğidir. Tahminime göre, belli bir zekâ düzeyindeki kişilerin elde ettiği gerçek başarıda, salt yeteneklerinin değil, yenilgiye karşı dayanıklı olabilmelerinin de payı vardır."[71]

İyimserliğin insanları harekete geçirmekteki gücünü gösteren en iyi örneklerden birisi, Seligman'ın MetLife şirketinin sigorta acentalarıyla yaptığı çalışmadır. Özellikle sigorta poliçesi satışı gibi, geri çevrilme oranının moral bozucu derecede yüksek olduğu bir satış türünde, reddedilmeyi efendice karşılayabilmek şarttır. Bu nedenle, sigortacıların yaklaşık dörtte üçü ilk üç yıl içinde bu işi bırakırlar. Seligman, iyimser bir yapıya sahip yeni satıcıların işteki ilk iyi yıllarında, kötümserlere kıyasla yüzde otuz yedi oranında daha fazla poliçe sattığını saptamıştır. İlk yıl içinde kötümserlerin işi bırakma oranının da, iyimserlerinkinin iki katı olduğunu görmüştür.

Dahası Seligman, MetLife'ı, başvuranlar arasından iyimserlik testinde yüksek puan almış, ancak normal eleme testlerinde (bir dizi tavrın, başarılı acentaların cevaplarından oluşturulmuş bir standart profil ile karşılaştırılması) başarılı olamamış özel bir grubu da işe almaya ikna etmiştir. Bu grup, kötümserlere kıyasla ilk yılda yüzde yirmi bir, ikincide ise yüzde elli yedi oranında daha fazla poliçe satmıştır.

İyimserliğin satış başarısında böylesi bir farka yol açmasının nedeni, bunun duygusal açıdan zekice bir tutum olmasıdır. Her ret cevabı, satıcı için küçük bir yenilgidir. Bu yenilgiye verilen duygusal tepki, işe devam etmek için gereken motivasyonu yeniden bulabilmek bakımından hayati önem taşır. Retler biriktikçe moral bozulabilir ve bir sonraki müşteriyi aramak için telefona uzanmak gitgide zorlaşır. Böylesi bir reddedilişe dayanmak, bunu "Bu işte başarısızım; hiçbir zaman satış yapamayacağım" diye yorumlayan kötümserler için özellikle zordur. Bu tür bir yorum, depresyona yol açmasa da, en azından kayıtsızlık ve teslimiyetçilik hislerini uyandırır. Öte yandan iyimserler kendi kendilerine, "Benimsediğim yaklaşım yanlış," veya "Bu son kişi herhalde kötü bir ruh hali içindeydi" derler. Başarısızlığın nedenini kendilerinde değil de durumda aramaları, bir sonraki müşteri ziyaretinde yaklaşımlarını değiştirebilmelerini sağlar. Kötümserlerin zihinsel kurgusu umutsuzluğa yol açarken, iyimserlerinki umut yaratır.

Olumlu veya olumsuz dünya görüşünün bir kaynağı da doğuştan gelen mizaç olabilir; bazı kişilerin tabiatı bir uca ya da diğerine yatkınlık gösterir. Ancak 14. Kısım'da da göreceğimiz gibi, deneyimler mizacı değiştirebilir. İyimserlik ve umut –çaresizlik ve umutsuzluk gibi– öğrenilebilir. Her ikisinin de temelinde, psikologların *özverimlilik* dediği görüş, yani kişinin hayatındaki olaylarla baş edebileceğine ve zorluklara göğüs gerebileceğine duyduğu inanç vardır. Bir konuda yeterlilik geliştirmek, kişisel etkililik duygusunu kuvvetlendirir, kişiyi riske girmeye ve kendini daha fazla zorlayacak durumları aramaya heveslendirir. Bu zorlukların hakkından gelebilmek de, kişisel etkililik hissini artırır. Bu tavır, kişileri var olan becerilerini en iyi şekilde değerlendirmelerine, ya da bunları geliştirmek için ne yapmak gerekiyorsa onu yapmaya yöneltir.

Kişisel etkililik konusundaki birçok araştırmanın kaynağı olan Stanford'lu Psikolog Albert Bandura bu durumu şöyle özetliyor: "Kişilerin yetenekleri hakkındaki inançlarının o yetenekler üzerindeki etkisi çok büyüktür. Yetenek sabit bir özellik değildir; performansınız büyük bir değişkenlik gösterir. Özverimlilik hissine sahip olanlar başarısızlıkların altında ezilmezler; olaylara, acaba ne ters gidecek diye kaygılanarak değil, bununla nasıl baş edebilirim, anlayışıyla yaklaşırlar."[72]

AKIŞ: MÜKEMMELLİĞİN NÖROBİYOLOJİSİ

Bir besteci işini en iyi yaptığı anları şöyle tarif ediyor:

> Öyle bir kendinizden geçiyorsunuz ki, orada yokmuşsunuz gibi bir hisse kapılıyorsunuz. Ben bunu pek çok kez yaşadım. Sanki elim bana ait değilmiş ve olup bitenlerle hiçbir ilişkim yokmuş gibi. Sadece orada huşu ve hayranlık içerisinde oturup, izliyorum. Ve o kendiliğinden akıp gidiyor.[73]

Bu tanımlama, birbirinden farklı yüzlerce kadın ve erkeğin –dağcılar, satranç şampiyonları, cerrahlar, basketbolcular, mühendisler, yöneticiler ve hatta dosyalama memurlarının– sevdikleri bir işi yaparken kendilerini aşma hissine kapıldıkları anları anlatmalarına dikkat çekecek derecede benziyor. Yirmi yıldır yaptığı araştırmalar süresince, bu tür zirveye çıkmış performansların öykülerini derleyen Chicago Üniversitesi'nden Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, bu insanların betimledikleri duruma "akış" diyor.[74]Atletler Tanrı'nın bu lütfuna "sınır ötesi bölge" diyorlar; orada mükemmellik çaba harcamadan elde ediliyor, izleyici kalabalığı ve rakipler adeta o anın içinde haz veren bir şekilde eriyip gidiyorlar. 1994 Kış Olimpiyatları'nda kayak dalında bir altın madalya alan Diane Roffe-Steinrotter, yarışı bitirdikten sonra hiçbir şey hatırlamadığını, sadece kendini tamamen bir gevşeme hissine kaptırdığını söylemiştir: "Kendimi bir çağlayan gibi hissettim."[75]

Akış haline girebilmek duygusal zekânın en üst noktasıdır; akış, belki de duyguların tamamen performans ve öğrenimin hizmetine verilmesidir. Akış sırasında duygular sadece denetim altında ve yönlendirilmekte değildir, aynı zamanda olumlu, enerji yüklü ve yapılmakta olan işle uyumludur. Depresyonun sıkıntısına veya kaygının ajitasyonuna kapılmak, akış haline girmeyi engeller. Akış (ya da daha ılımlı bir mikro akış) hemen hemen herkesin, özellikle performansı zirveye çıktığında, eski kapasitesini aşarak zaman zaman yaşadığı bir deneyimdir. Bunun belki de en iyi örneği, hazla kendinden geçerek sevişen iki kişinin, akıcı bir uyum halinde birleşmesidir.

Bu muhteşem bir deneyimdir: Akış halinin başlıca belirtisi de kendiliğinden ortaya çıkan bir neşe, hatta kendinden geçme hissidir. Akış kişiye kendini çok iyi hissettirdiğinden, içsel bir ödüldür. Bu haldeki insan tamamen yaptığı işe dalar, dikkati bölünmez bir şekilde o işe odaklanır, bilinci adeta hareketleriyle birleşir. Olup bitenin üzerinde fazla düşünmek bile akışı aksatır; "Bunu harika yapıyorum" düşüncesi akış hissini bozabilir.

Dikkat öyle bir odaklanır ki, kişinin algısı sadece elindeki işle sınırlanır, zaman ve mekân kavramı kaybolur. Örneğin bir cerrahın akış hissini yaşadığı zorlu bir ameliyatla ilgili hatırladıkları şöyleydi: Ameliyatı tamamladığında, yerde duran molozu fark edip ne olduğunu sormuş. Kendisi ameliyatla uğraşırken tavanın bir kısmının çöktüğü duyunca da çok şaşırmış, çünkü o sırada hiçbir şey fark etmemiş.[76]

Akış, kişinin kendisini unuttuğu bir ruh hali olarak, tasalanma ve kaygılanmanın tam karşıtıdır: Sinirli bir şekilde evhama kapılmak yerine, akışı yaşayan kişiler, kendilerinin bile farkında olmayacak kadar yaptıkları işe gömülür, günlük hayatta zihinlerini meşgul eden tüm küçük şeyleri –sağlık, faturalar, hatta işlerin yolunda gitmesi– bir kenara bırakırlar. Bu anlamda, akış anları egodan uzaktır. Buna karşılık, akış halindeki kişiler yapmakta oldukları işe tamamen hâkim, tüm tepkileri işin değişen talepleriyle tam bir uyum halindedir. Akış yaşayan kişiler performanslarının doruğunda olsalar da, nasıl olduklarıyla, yani başarı ya da başarısızlık düşünceleriyle ilgilenmezler; onları harekete geçiren şey, salt o faaliyeti yapmaktan aldıkları zevktir.

Akışa girmenin farklı yolları vardır. Bunlardan biri, bilinçli olarak yapılacak işe keskin bir dikkatle odaklanmaktır; akışın temelinde yüksek bir konsantrasyon hali vardır. Bu bölgenin eşiğinde ayrıca bir geribildirim döngüsü var gibidir: Sakinleşebilmek ve işe başlayabilmek için yeterince soğukkanlı bir odaklanma, hayli çaba isteyebilir– ilk adım belli bir disiplin gerektirir. Ancak odağa kilitlenme başladığında, kendi başına bir güç haline gelerek kişiyi hem duygusal karmaşadan kurtarır, hem de işi fazla çaba harcamadan halletme imkânını tanır.

Bu bölgeye giriş, kişilerin yetenekli oldukları bir işi bulup, ona kendilerini biraz zorlayacak bir düzeyde girişmeleriyle de mümkün olur. Csikszentmihalyi’nin bana dediği gibi, “İnsanların konsantrasyonu, kendilerinden beklenenler her zamankinden biraz daha fazlaysa doruğa çıkar ve sonuçta her zamankinden daha çok şey verilebilir. Kendisinden çok az şey beklenen insan sıkılır. Baş edebileceğinden fazlası istenirse de kaygılanır. Akış, can sıkıntısı ve kaygı arasındaki o hassas bölgede oluşur.”[77]

Akış halinin özellikleri olan kendiliğinden zevk, zarafet ve etkililik, limbik dalgaların beynin geri kalan kısmını kapladığı duygusal

korsanlıklarla uyuşamazlar. Akış halindeki dikkat rahat, ama tamamen yoğunlaşmış bir niteliğe sahiptir. Bu, yorulduğumuzda, sıkıldığımızda ya da kaygı veya öfke gibi araya giren hislerin kuşatması altındayken kendimizi dikkat etmeye zorlamaktan çok farklı bir konsantrasyondur.

Akış hali, çekici, yüksek motivasyon etkisi olan, ılımlı bir kendinden geçme hissi dışında, duygusal durağanlıktan uzaktır. Bu kendinden geçme hali, akışın bir ön koşulu olan dikkatin bir yan ürünüdür. Tefekkür geleneklerinin klasik literatüründe saf bir haz duygusu olarak yaşanan kendinden geçme halleri, yoğun bir odaklanmanın harekete geçirdiği akışlar olarak betimlenir.

Akışı yaşayan birisine baktığınızda, zorun kolay olduğu izlenimini edinirsiniz; doruk noktasındaki performans doğal ve olağan görünür. Bu izlenim o anda beyinde olup bitenle paralellik gösterir; orada da benzer bir paradoks tekrarlanır: Asgari zihinsel enerjiyle en zorlayıcı işler yapılır. Akış sırasında beyin “sakin” bir durumdadır, sinir devrelerinin uyarılması veya bastırılması o anın gerekleriyle uyumludur. İnsanların çaba harcamadan dikkatlerini verdikleri ve sürdürdükleri etkinlik sırasında beyin, kortikal uyarılmada azalma olması anlamında, “sessizleşir”.[78] Bu kayda değer bir keşiftir, çünkü akış hali, bir satranç ustasına karşı oynamak ya da karmaşık bir matematik problemi çözmek gibi belirli bir alandaki en zorlayıcı işlerle baş edebilmeyi sağlar. Böylesi zorlayıcı işlerle uğraşmanın daha az değil, daha *fazla* kortikal faaliyet gerektirmesi beklenirdi. Ancak akış halinin anahtarı, ancak becerilerin iyice prova edilmiş olduğu ve sinir devrelerinin en verimli çalıştığı, yeteneğin zirvesine erişim mesafesinde meydana gelmesidir.

Zorlama bir konsantrasyon –tasalarla beslenen bir odaklanma– kortekste hareketlilik düzeyini arttırır. Ancak akış ve optimal performans bölgesi, kortikal verimliliğin cenneti gibidir; harcanan zihinsel enerji, en alt düzeye iner. Bu da, insanların akış haline girebilmek için, sık sık alıştırma yaparak iyice ustalaştıkları düşünüldüğünde anlamlı gelebilir; ister dağa tırmanmak gibi fiziksel, ister bilgisayar programlamak gibi zihinsel bir şey olsun, bir işin gerektirdiği işlemlerde ustalık kazanıldığında, beyin bu işlemleri daha verimli icra eder. Üstünde iyice çalışılmış olan hareketler, öğrenilmekte olanlardan ya da hâlâ çok zor gelenlerden daha az beyin gücü gerektirir. Aynı şekilde, uzun ve stresli bir günün sonunda olduğu gibi, yorgun veya

sinirliyken beynin verimi düştüğünde, kortikal çaba bulanıklaşır, isabetliliği azalır, birçok gereksiz alan harekete geçirilir; hayli dağınık olarak yaşanan bir sinirsel durum söz konusudur.[79] Aynı hal, can sıkıntısında da görülür. Ancak beyin, akış halindeki gibi verimliliğinin doruğunda çalıştığında, aktif alanlarla yapılan işin talepleri arasında kesin bir ilişki vardır. Bu durumda ağır işler bile yıpratıcı değil, tazeleyici veya dinlendirici bir etkinlik gibi gelebilir.

ÖĞRENME VE AKIŞ: EĞİTİM İÇİN YENİ BİR MODEL

Akış kişinin takatının sonuna kadar zorlandığı sınır ötesi bölgede ortaya çıktığından, becerileri arttıkça akış haline girebilmesi için daha çetin bir engel gereklidir. Eğer bir iş çok basitse sıkıcı, çok zorsa da, sonucu akış yerine kaygı olur. Bir hüner ya da bir beceri ve ustalaşma, akış deneyimiyle pekişir; yani ister keman çalmak, dans etmek ya da genler üzerinde deney yapmak olsun, herhangi bir işte mükemmelleşme arzusu, o işi yaparken bir parça da olsa akışın içinde olabilmek demektir. Csikszentmihalyi, sanat okulunu bitireli on sekiz yıl olmuş iki yüz sanatçı üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilik günlerinde salt resim yapmanın zevkini tadanların sonradan gerçekten ressam olduklarını tespit etmişti. Sanat okuluna ün ve zenginlik hülyasıyla girenlerin ise mezun olduktan kısa bir süre sonra sanattan uzaklaştıklarını bulgulamıştı.

Csikszentmihalyi şu sonuca varıyor: “Ressamlar her şeyden önce resim yapmak istemelidir. Eğer sanatçı tualin önünde bunu kaça satacağını ya da eleştirmenlerin neler söyleyeceğini düşünüyorsa, özgün tarzlar deneyemez. Yaratıcı başarılar tüm zihni bir noktada toplamaya dayanır.”[80]

Akış hali, ustalık isteyen bir işte, meslekte ya da sanatta başarılı olmanın ön koşuludur ve aynı şey öğrenimde geçerlidir. Çalışırken akış haline giren öğrenciler, başarı testlerinde ölçülmüş potansiyelleri ne olursa olsun, daha iyi çalışabilirler. Chicago’daki özel bir fen lisesinin matematiksel yeterlilik testinde ilk yüzde beşe girmiş olan tüm öğrenciler, matematik öğretmenleri tarafından çok ya da az başarılı olarak değerlendirildi. Sonra, öğrencilerin zamanlarını nasıl geçirdikleri; taşıdıkları bir çağrı cihazının günün değişik

saatlerinde verdiği sinyallerle, o anda ne yapmakta oldukları ve kendilerini nasıl hissettikleri onlara yazdırılarak, izlendi. Beklendiği şekilde, az başarılı olanların evde çalışmaya haftada yalnızca on beş saat ayırdıkları görüldü; yani, haftada yirmi yedi saat ödev yapan başarılı arkadaşlarına kıyasla çok daha az çalışıyorlardı. Az başarılı olanlar, çalışmadıkları zamanın çoğunu sosyal ilişkilerle, arkadaşlarıyla çıkarak veya aileleriyle birlikte geçiriyorlardı.

Ruh halleri incelendiğinde ise, önemli bir bulgu çıktı ortaya. Az başarılılar da, çok başarılılar da, hafta içinde TV seyretmek gibi yeteneklerini hiç zorlamayan sıkıcı etkinliklere hayli zaman ayırıyorlardı. Ne de olsa bu, ergenlik çağındaki çocukların kaderidir. Ancak aralarındaki asıl fark, çalışma deneyimleri arasında ortaya çıktı. Çok başarılılar, çalıştıkları sürenin yüzde kırkında, akış halinin zevkli, insanı içine çeken görkemini yaşıyorlardı. Az başarılı olanlar ise, akış halini çalışma süresinin sadece yüzde on altısında yaşıyor; çoğu zaman yeteneklerinin ödevlerin üstesinden gelmeye yetmediğini hissederek kaygılanıyorlardı. Az başarılı olanlar akış halini ve keyfi çalışmakta değil, sosyal ilişkilerde buluyordu. Kısacası, akademik potansiyellerinin düzeyinde ve ötesinde başarılı olanlar, çalışmaya daha çok akış haline girdikleri için yönelirler. Az başarılı olanlar ise, ne yazık ki onlara akış halini yaşatabilecek becerilerini geliştiremediklerinden, hem çalışmanın hazzından mahrum kalır, hem de gelecekte hoşlarına gidebilecek zihinsel etkinliklerin düzeyini sınırlandırmak gibi bir riske girerler.

Çoğul zekâlar teorisini geliştiren Harvardlı psikolog Howard Gardner, akışı ve bu halin özelliği olan olumlu durumları, tehdit veya ödül vaadi yerine onları içerden harekete geçirerek çocukları eğitmek için, en sağlıklı yöntemin bir parçası olarak görüyor. Gardner, “Çocukların olumlu durumlarını, onları yeterlilik geliştirebilecekleri alanlarda öğrenime çekmek için kullanmalıyız.” diye önermişti bana. “Akış, çocuğun kendisi için doğru bir işle ilgilendiğini gösteren içsel bir durumdur. Sevdiğiniz bir şeyi bulup ona bağlı kalmalısınız. Çocuklar okulda sıkıldıkları zaman kavga veya yaramazlık ederler, kendilerini aşan bir zorlamayla karşılaştıklarında da ödevleri konusunda kaygılanırlar. Gerçekten ilgilendiğiniz ve uğraşmaktan zevk aldığınız bir şey varsa, en iyi öğrenimi görürsünüz.”

Gardner’ın çoğul zekâlar modelini pratikte uygulamaya çalışan çoğu okulun stratejisi, çocuğun doğal yeteneklerini ortaya koyan bir profil

tanımlamak ve güçlü olduğu yönlere yüklenip, zayıf yönlerini desteklemek etrafında şekillenmektedir. Örneğin bir çocuğun yapısı müziğe veya harekete yatkınsa, bu alanda başka bir alana göre daha kolaylıkla akış haline girebilir. Bir çocuğun profilini bilmek, öğretmenin bir konuyu o çocuğa anlatırken dozunu ayarlamasına, en geriden en ileri aşamaya uzanan bir ölçekte, dersleri çocuğun kapasitesine en uygun düzeyde vermesine yardımcı olur. Bunu yapmak, öğrenmeyi korkutucu veya sıkıcı olmak yerine daha zevkli kılar. Gardner, "Umudumuz, çocuğun öğrenirken akış deneyiminin yanı sıra, yeni alanların zorluklarını göğüsleme cesaretini de kazanmasıdır," diyor ve tecrübelerin de bunu gösterdiğini ekliyor.

Daha genel olarak, akış modeli bir beceriyi kazanmanın ya da belli bir alanda bilgi birikimi edinmenin idealde doğal olarak gerçekleşmesi gerektiğini, çocuğun çekici bulduğu, yani en sevdiği alanlara kendiliğinden yönelmesiyle bunun sağlanabileceğini öne sürer. Bu başlangıçtaki tutku; çocuk o konuyla –dans, matematik veya müzik– uğraşmanın akışın verdiği hazzın kaynağı olduğunu fark ederse, ileride yüksek bir başarı düzeyinin temelini oluşturabilir. Akış halini sürdürebilme becerilerin sınırlarını zorlamayı gerektirdiğinden, beraberinde daha iyi, çok daha da iyi olabilme arzusunu da getirir; bu ise çocuğu mutlu eder. Bu durum doğallıkla, pek çoğumuzun okulda karşılaştığına kıyasla daha olumlu bir öğrenim ve eğitim modelidir. Okul yaşamını, en azından kısmen, bitmez tükenmez sıkıcı saatlerin arasına serpiştirilmiş kaygı dolu anlar olarak hatırlamayan biri var mıdır? Öğrenirken akış halini yakalamaya çalışmak, daha insani, daha doğal ve duyguları eğitimin hizmetine vermekte çok daha etkin bir yoldur.

Bu da, genel olarak, duyguları verimli bir sonuca yöneltebilmenin temel bir beceri olduğu fikrine götürür bizi. Dürtü kontrolü, zevki ertelemek, ruh halimizi düşünmeye engel değil yardımcı olacak şekilde düzenlemek, sebat etmek, çaba göstermek, aksilik çıkınca yeniden denemek ya da akışa girmenin yollarını bulup daha etkili davranmak; bunların hepsi, duygunun etkili çabaları yönlendirme gücünü gösterir.

49 Sınav dehşeti: Daniel Goleman, *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (New York: Simon and Schuster, 1985).

50 İşleyen bellek: Alan Baddeley, *Working Memory* (Oxford: Clarendon Press, 1986).

51 Prefrontal korteks ve işleyen bellek: Patricia Goldman-Rakic, "Cellular and Circuit Basis of Working Memory in Prefrontal Cortex of Nonhuman Primates," *Progress in Brain Research*, sayı 85, yıl 1990; Daniel Weinberger, "A Connectionist Approach to the Prefrontal Cortex," *Journal of Neuropsychiatry*, sayı 5 (1993).

52 Motivasyon ve seçkin performans: Anders Ericsson, "Expert Performance: Its Structure and Acquisition," *American Psychologist* (Ağustos 1994).
53 Asyalıların IQ avantajı: Herrnstein ve Murray, *The Bell Curve.*
54 IQ ve Asya kökenli Amerikalıların meslekleri: James Flynn, *Asian-American Achievement Beyond IQ* (New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1991).
55 Dört yaşındakilerde doyumun ertelenmesi üzerine çalışmadan, Yuichi Shoda, Walter Mischel ve Philip K. Peake'nin "Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies From Preschool Delay of Gratification," *Developmental Psychology,* sayı 26, 6 (1990), s.978-86'da söz edilmektedir.
56 Fevri ve kendini kontrol eden çocukların SAT puanları: SAT bulgularının analizi Smith College'den psikolog Phil Peake tarafından yapılmıştır.
57 SAT puanlarını tahmin ederken, IQ ile doyumu erteleme (eğilimi)nin kıyası: Walter Mischel'ın doyumu erteleme konulu çalışmasında SAT verilerini analiz etmiş olan Smith College'den Phil Peake ile kişisel yazışma.
58 Fevrilik ve suç: Bkz. Jack Block, "On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 104 (1995)'deki tartışma.
59 Endişeli anne: Timothy A. Brown ve bşk., "Generalized Anxiety Disorder," başlıklı yazıları, Barlow, derl., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993)'da.
60 Hava trafiği kontrolörleri ve kaygı: W.E. Collins ve bşk., "Relationships of Anxiety Scores to Academy and Field Training Performance of Air Traffic Control Specialists, " FAA Office of Aviation Medicine Reports (Mayıs 1989).
61 Kaygı ve akademik performans: Bettina Seipp, "Anxiety and Academic Performance: A Meta-Analysis," *Anxiety Research*, sayı 4, 1 (1991).
62 Kaygılar: Richard Metzger ve bşk., "Worry Changes Decision-making: The Effects of Negative Thoughts on Cognitive Processing," *Journal of Clinical Psychology* (Ocak 1990).
63 Ralph Haber ve Richard Alpert, "Test Anxiety," *Journal of Abnormal and Social Psychology*, sayı 13 (1958).
64 Kaygılı öğrenciler: Theodore Chapin, "The Relationship of Trait Anxiety and Academic Performance to Achievement Anxiety," *Journal of College Student Development* (Mayıs 1989).
65 Olumsuz düşünceler ve test puanları: John Hunsley, "Internal Dialogue During Academic Examinations," *Cognitive Therapy and Research* (Aralık 1987).
66 Şeker hediye edilen tıp stajyerleri: Alice Isen ve bşk., "The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving," *Medical Decision Making* (Temmuz-Eylül 1991).
67 Umut ve kötü not: C.R. Snyder ve bşk., "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope," *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 60, 4 (1991), s. 579.
68 C.R. Snyder ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (24 Aralık 1991).
69 İyimser yüzücüler: Martin Seligman, *Learned Optimism* (New York:Knopf, 1991).
70 Gerçekçi iyimserlikle saf iyimserliğin kıyası: bkz. örneğin, Carol Whalen ve bşk., "Optimism in Children's Judgments of Health and Environmental Risks," *Health Psychology*, sayı 13 (1994)..
71 Martin Seligman ile iyimserlik hakkında yaptığım görüşme, *The New York Times* (3 Şubat 1987).
72 Albert Bandura ile özverimlilik hissi hakkında yaptığım görüşme, *The New York Times* (8 Mayıs 1988).
73 Mihaly Csikszentmihalyi, "Play and Intrinsic Rewards," *Journal of Humanistic Psychology*, sayı 15, 3 (1975).
74 Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: *The Psychology of Optimal Experience*, 1. bas. (New York: Harper and Row, 1990).
75 Like a waterfall": *Newsweek* (28 Şubat 1994).

76 Dr. Csikszentmihalyi ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (4 Mart 1986).
77Akış halindeki beyin: Jean Hamilton ve bşk., "Intrinsic Enjoyment and Boredom Coping Scales: Validation With Personality, Evoked Potential and Attention Measures," *Personality and Individual Differences*, sayı 5, 2 (1984)
78 Kortikal etkinlik ve bitkinlik: Ernest Hartmann, *The Functions of Sleep* (New Haven: Yale University Press, 1973).
79 Dr. Csikszentmihalyi ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (Mart 22, 1992).
80 Akış çalışması ve matematik öğrencileri: Jeanne Nakamura, "Optimal Experience and the Uses of Talent," başlıklı yazısı, Mihaly Csikszentmihalyi and Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Cambridge University Press, 1988) adlı eserinde.

7-Empatinin Kökleri

Kendi duyguları bir yana, nişanlısı Ellen'ın duygularının da farkında olmayarak onu çileden çıkaran şu parlak ancak aleksitimik (duygu dilsizi) cerraha geri dönelim. Gary birçok aleksitimik gibi, içgörü ve empatiden yoksundu. Ellen kendini kötü hissettiğini belirttiğinde, buna anlayış gösteremiyor; aşktan söz ettiğinde ise konuyu değiştiriyordu. Ellen'a "yapıcı" eleştirilerde bulunduğunda, onun bunları bir yardım olarak değil, bir saldırı olarak algıladığını da fark edemiyordu.

Empatinin kökeni özbilinçtir; duygularımıza ne kadar açıksak, hisleri okumayı da o kadar iyi beceririz.[81] Gary gibi, kendisinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikri olmayanlar, çevrelerindeki kişilerin ne hissettiğini anlamaktan tamamen acizdirler. Bu kişiler tonlara karşı sağırdır. İnsanların söz ve hareketlerinin dokusunu oluşturan duygusal notalar ve akorların –ses tonunun, duruş değişikliğinin, çok şey ifade eden sessizliklerin, her şeyi açığa vuran bir titremenin– farkına varamazlar.

Kendilerinin ne hissettikleri konusunda kafaları karışık olan aleksitimikler, başkaları hislerini onlarla paylaştığında da aynı şekilde bir karmaşa yaşarlar. Başkalarının ne hissettiğini kaydedememek duygusal zekâ bakımından büyük bir eksiklik, insan olmak anlamında da trajik bir başarısızlıktır. Çünkü ilginin, şefkatin kökü olan duygusal ahenk, empati (başkasının duygularını paylaşabilme) yetisinden kaynaklanır.

Bu yeti –başka birinin ne hissettiğini bilebilme– satıcılık ve yöneticilikten gönül ilişkileri ve ebeveynliğe, insanların acılarını paylaşmaktan siyasal

etkinliğe kadar uzanan pek çok farklı alanda karşımıza çıkar. Empati eksikliği de oldukça önemli bir göstergedir: Bu eksiklik suç işleyen psikopatlarda, ırz düşmanlarında, çocuklara sarkıntılık yapan tiplerde görülür.

İnsanlar nadiren duygularını kelimelere döker; çoğu kez başka ipuçları verirler. Başkasının ne hissettiğini sezebilmenin anahtarı, ses tonu, mimikler, jestler, yüz ifadesi ve benzeri türden sözsüz ifadeleri okuyabilmektir. İnsanların sözsüz mesajları okuyabilme yeteneği üzerinde yapılmış belki de en kapsamlı araştırma, Harvardlı Psikolog Robert Rosenthal ve öğrencilerininkidir. Rosenthal PONS (Profile of Nonverbal Sensitivity/ Sözel Olmayan Duyarlılık Profili) adı altında, genç bir kadının nefretle analık sevgisi arasında değişen çeşitli duygularını ifade ettiği bir dizi video kasetten oluşan bir empati testi geliştirmiştir.[82]Kasetteki sahneler kıskançlık öfkesinden af dilemeye, bir minnettarlık gösterisinden birini baştan çıkarmaya kadar açılan bir yelpazeye yayılmaktadır. Kasetler, her sahnelemede, bir ya da daha fazla sözsüz iletişim kanalı sistematik olarak silinerek düzenlenmiştir; örneğin sözlerin anlaşılmaz hale getirilmesine ek olarak, bazı sahnelerde yüz ifadesi hariç diğer tüm ipuçları yok edilmiş, bazılarında ise ana sözsüz iletişim kanalları aracılığıyla sadece vücut hareketleri gösterilerek, ve benzeri yöntemlerle, izleyiciler duyguyu şu veya bu şekilde sunulmuş olan belirli bir sözsüz ipucundan algılamak durumunda bırakılmıştır.

Amerika ve ayrıca on sekiz ülkede yedi binden fazla kişiye uygulanan testlerde, sözsüz işaretlerden duyguları okuyabilme üstünlüğüne sahip olanların; duygusal bakımdan daha dengeli, daha popüler, daha dışa dönük ve de –beklenileceği gibi– daha duyarlı oldukları görülmüştür. Genel olarak kadınlar bu tür empati konusunda erkeklerden daha başarılıdır. Kırk beş dakikalık test sırasında, iyileşen bir performans gösterenlerin –bu, empati becerilerini sonradan edinebilecek yeteneğe sahip olduklarının işaretidir– karşı cinsle ilişkilerinin de daha iyi olduğu görülmüştür. Empatinin romantizme katkıda bulunduğunu öğrenmek, şaşırtıcı olmasa gerektir.

Duygusal zekânın diğer öğeleriyle ilgili bulgulara da uygun olarak, empatik duyarlılığın bu ölçümüyle, SAT, IQ ve diğer akademik başarı testi ölçümleri arasında sadece rastlantısal bir ilişki bulunmuştur. Empatinin akademik zekâdan bağımsız olduğu, PONS'un çocuklara uyarlanmış

şekliyle yapılan testlerde de görülmüştür. 1011 çocuğa uygulanan testler, sözsüz duygu iletişimini okuyabilme becerisine sahip olanların, okullarında en popüler, duygusal açıdan en dengeli çocuklar olduğunu göstermiştir.[83]Bu çocukların derslerdeki başarısı da, sözsüz duygusal mesajları okumakta daha beceriksiz olanlardan daha yüksek bir IQ ortalamasına sahip olmadıkları halde, daha yüksekti; buradan empati yeteneğini geliştirmenin, çocukların sınıfta etkili olmasını kolaylaştırdığı (ya da sadece öğretmenlerin bu çocukları daha çok sevmesine yol açtığı) sonucunu çıkarabiliriz.

Akılcı zihin sözcüklerle ifade bulur, duyguların tarzı ise sözsüzdür. Bir kişinin sözleri; ses tonu, el-kol hareketleri veya diğer sözsüz kanallardan ifade edilenlerle çelişiyorsa, duygusal gerçek aslında *ne* söylediğinde değil, *nasıl* söylediğinde saklıdır. İletişim araştırmalarında kullanılan bir parmak hesabına göre, duygusal mesajların yüzde doksanı ya da daha fazlası sözsüzdür. Bu tür mesajların –birinin sesindeki kaygı, bir el-kol hareketindeki çabukluğun taşıdığı rahatsızlık hissi gibi– hemen hepsinin mesajın niteliğine özel bir dikkat göstermeksizin sadece zımnen algılamak ve tepki vermek yoluyla bilinçaltında kavrandığı görülmüştür. Bunu iyi ya da kötü yapmamıza yol açan becerilerin birçoğu da böyle zımnen öğrenilmektedir.

EMPATİ NASIL GELİŞİYOR?

Henüz dokuz aylık olan Hope, başka bir bebeğin düştüğünü gördüğü anda gözleri doluyor ve sanki canı acıyan kendisiymiş gibi annesinin kucağına tırmanıp rahatlatılmak istiyordu. On beş aylık Michael ise, kendi ayısını ağlamakta olan arkadaşı Paul’e veriyor; ancak Paul’ün ağlamaya devam ettiğini görünce onu sakinleştiren battaniyesini bulup veriyordu. Bu küçük çaplı sempati ve ilgi gösterilerinin ikisi de, bu tür empati olaylarını kaydetmek üzere eğitilmiş anneler tarafından gözlemlenmiştir.[84]İnceleme sonuçları, empatinin kökünün bebeklik dönemine kadar uzanabildiğini gösteriyordu. Neredeyse doğdukları günden itibaren, bebekler bir diğerinin ağladığını duymaktan rahatsız olur; bazıları, bunu empatinin en erken örneği sayar.[85]

Gelişim psikologları, bebeklerin henüz başkalarından ayrı bir varlık olduklarını tam olarak kavramadan, başkasının sıkıntısından rahatsız olduklarını saptamıştır. Doğumdan birkaç hafta sonra tepki veren bebekler, başka bir çocuğun gözyaşlarını görünce ağlarlar. Bir yaş civarında ise, sıkıntının kendilerinde değil de başkasında olduğunun farkına varırlar, ancak yine de bu duruma nasıl tepki göstereceklerini bilemezler. Örneğin, New York Üniversitesi'nden Martin L. Hoffman'ın bir araştırmasında, bir yaşındaki bir çocuk ağlayan arkadaşını yatıştırması için, odada bulunan çocuğun annesini görmezden gelip kendi annesini yanına getirmiştir. Aynı kafa karışıklığı, bir yaşındakilerin bir diğerinin sıkıntısını, belki de onun ne hissettiğini daha iyi anlayabilmek için taklit ettiğinde de yaşanır; örneğin bir bebek parmaklarını acıtmışsa, bir yaşındaki diğeri de kendi parmaklarını ağzına götürüp acıyıp acımadığına bakmıştır. Annesinin ağladığını gören bir bebek ise hiç gözyaşı olmadığı halde gözlerini silmiştir.

Motor mimikleme diye adlandırılan bu hareket taklidi aslında 1920'de Amerikalı psikolog E.B. Titchener'in ilk kez kullandığı şekilde, *empati* sözcüğünün teknik anlamının özgün karşılığıdır. Bu kullanım, kelimenin Yunanca'dan İngilizce'ye geçişindeki anlamdan bir miktar farklıdır. Yunanca'da "içini hissetme" demek olan *empatheia* terimi, ilk kez estetik kuramcıları tarafından, 'diğerinin öznel deneyimini algılayabilme yeteneği' için kullanılmıştır. Titchener'in kuramına göre, empati, başkasının sıkıntısını bir tür fiziksel taklit yoluyla aynı hislerin kişinin kendisinde uyandırılmasından kaynaklanmaktadır. Titchener, bir diğerinin genel anlamda sıkıntısını hissetme anlamına gelen, ancak onun hissettiklerini paylaşmayı içermeyen kavramından farklı bir terim arıyordu.

Hareket taklidi, bebekler iki buçuk yaşına geldiklerinde davranış repertuarlarından silinir. O noktada, başkasının acısının kendilerinkinden farklı olduğunu anlar ve diğerini daha iyi rahatlatabilecek hale gelirler. Bir annenin günlüğünden tipik bir olay:

> Komşunun bebeği ağlıyor... Jenny ona yaklaşıp bisküvi vermeyi deniyor. Peşinden dolanıp kendi kendine sızlanmaya başlıyor. Sonra onun saçını okşamaya çalışıyor ama öteki kendini geri çekiyor. Bebek yatışıyor ancak Jenny hâlâ kaygılı görünüyor. Ona oyuncaklar getirmeye devam ederek, başını, omuzlarını hafifçe pat-patlıyor.[86]

Gelişmelerinin bu evresinde, çocuklar başkalarının duygusal rahatsızlıklarına gösterdikleri genel hassasiyet bakımından farklılaşmaya başlarlar; bazıları, Jenny gibi keskin bir duyarlılığa sahipken, bazıları ise

umursamaz. Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden Marian Radke-Yarrow ve Carolyn Zahn Waxler'in yaptığı bir dizi araştırma, empatik ilgi farklılıklarının büyük ölçüde ailelerin çocuklarını nasıl terbiye ettiklerine bağlı olduğunu göstermiştir. Davranışlarının karşı tarafı nasıl bir sıkıntıya soktuğuna dikkat çeken bir terbiye tarzı, yani "yaramazlık yaptın" yerine "bak onu ne kadar üzdün" denmesi, çocuklara daha fazla empati kazandırıyordu. Araştırmacılara göre, çocuklardaki empatiyi şekillendiren bir diğer etken, biri sıkıntıdayken diğerlerinin ona nasıl yaklaştığını görmesiydi; özellikle sıkıntıda olan kişilere yardımcı olmak konusunda, çocuklar gördüklerini taklit ederek empatik tepki repertuarlarını geliştiriyorlardı.

UYUMLU ÇOCUK

Sarah, ikizleri Mark ve Fred'i doğurduğunda yirmi beş yaşındaydı. Mark'ın daha çok kendisine, Fred'in ise babasına benzediğini düşünüyordu. Bu algılama, onlara karşı davranışlarındaki ince, fakat anlamlı farklılığın tohumunu atmış olabilirdi. Çocuklar üç aylıkken Sarah Fred'in bakışlarını yakalamaya çalışır, o başını diğer tarafa çevirse bile yeniden denerdi; Fred ise daha fazla empatiyle, başını çevirerek karşılık verirdi. O başka tarafa baktığında, bu kez Fred başını ona döndürür, ve bu kaçma-kovalamaca döngüsü, çoğu kez Fred'i ağlatana kadar tekrarlanır dururdu. Sarah, Fred ile yaptığı gibi bir göz temasına Mark'ı hiçbir zaman zorlamazdı. Mark göz temasını ne zaman isterse keser, Sarah da üstelemezdi.

Küçük, ama çok şey ifade eden bir hareket. Bir yıl sonra, Fred Mark'a kıyasla fark edilecek kadar korkulu ve bağımlı bir hale gelmişti; korkulu olduğunu, üç aylıkken annesine karşı yüzünü öne eğip başını yana çevirmesinde olduğu gibi insanlarla göz temasını keserek gösteriyordu. Öte yandan Mark insanın gözünün içine bakıyor; göz temasını kesmek istediğindeyse muzaffer bir gülümsemeyle başını hafifçe yukarı kaldırıp yana çeviriyordu.

O zamanlar Cornell Tıp Fakültesi'nde olan psikiyatr Daniel Stern'ün araştırmasına katılan bu anne ve ikizleri çok ayrıntılı biçimde

gözlemlenmiştir.[87]Stern, anne ve çocuk arasında tekrarlanan bu küçük alışverişlerden büyülenmiştir; duygusal hayatın en temel derslerinin bu yakınlık anlarında gerçekleştiğine inanmıştır. Bu anların en kritik olanları, çocuğa duygularının empati, kabul ve karşılık gördüğünü bildiren anlardır; Stern'in *ahenk sağlama* dediği süreçtir bu. İkizlerin annesi Mark ile ahenk içindeyken, Fred ile duygusal anlamda aynı ayarda olamıyordu. Stern'e göre, anneyle çocuk arasında tekrarlanan bu sayısız ahenk ya da ahenksizlik anları, yetişkinlerin yakın ilişkilerindeki beklentilerini belki de çocuklukta yaşanan daha çarpıcı olaylardan çok daha fazla şekillendirmektedir.

Ahenk, ilişki ritminin bir parçası olarak zımnen oluşur. Stern adeta mikroskopik bir hassasiyetle, anneleri ve bebekleri saatlerce videoya çekerek üzerinde çalışmıştır. Aralarındaki ahenk sayesinde, annelerin çocuklara, onların ne hissettiklerini bildiklerini ifade ettiklerini saptamıştır. Örneğin bir bebek keyifli sesler çıkardığında, anne onu onaylar. Veya bebek çıngırağını salladığında, karşılık olarak hemen hafifçe titrer. Böylesi bir etkileşimde anne, bebeğin heyecan düzeyiyle uyumlu olduğunu gösteren onaylayıcı bir mesaj verir. Bu tarz küçük ahenkler (Stern, çocuğuyla etkileşim halindeki annenin yaklaşık dakikada bir kez bu tür bir mesaj gönderdiğini saptamıştır) bebeğe duygusal bağlantının güven aşıladığı hissini verir.

Ahenk, basit taklitten çok farklıdır. Stern'in bana söylediğine göre, "Bir bebeği taklit etmekle yetinirsen, bu sadece onun ne yaptığını bildiğini gösterir, ne hissettiğini değil. Ona ne hissettiğini sezdiğini göstermek için, içinde hissettiklerini başka bir yoldan ona tekrarlamak gerekir. O zaman bebek anlaşıldığını bilir."

Anneyle çocuk arasındaki bu yakın ahengin yetişkinlerin hayatındaki en yakın örneği, belki de sevişmedir. Stern'ün yazdığına göre, sevişme "bir diğerinin öznel durumunu sezme deneyimidir: Paylaşılan arzu, uyuşan niyetler, aynı anda değişen karşılıklı uyarılma halleri," âşıkların, sözle ifade edilmese de, derin bir ahenk duygusu veren bir eşzamanlılık içinde birbirlerine karşılık vermelerini içerir.[88]Sevişme, en iyi şekliyle karşılıklı bir empati; en kötü şekliyle de böylesi bir duygusal etkileşimin yokluğudur.

UYUMSUZLUĞUN BEDELLERİ

Stern'e göre, ahengin defalarca sağlanması sonucunda bebek, diğer insanlarda onun hislerini paylaşma yeteneği ve isteği bulunduğu sezisini geliştirmeye başlar. Bu sezi, diğerlerinden ayrı olduğunun farkına vardığı, aşağı yukarı sekiz aylık olduğu dönemde ortaya çıkar ve yaşamı boyunca yakın ilişkiler içinde şekillenmeye devam eder. Aileler çocukla ahenk içinde değilse, çocuk derinden sarsılır. Bir deneyde Stern anneleri ahenkli bir şekilde eşlik etmek yerine, bebeklerine bilerek fazla ya da az tepki vermeye yönlendirmiştir; bebekler buna anında üzüntü ve sıkıntıyla karşılık vermişlerdir.

Anne ve çocuk arasındaki ahenksizlik uzun sürdüğünde, bunun çocuk üzerinde duygusal açıdan büyük bir maliyeti olur. Anne, çocuğun çeşitli duygularına –neşe, gözyaşı, kucak ihtiyacı gibi– empati göstermekten sürekli uzak kalıyorsa, çocuk bu duyguları ifade etmekten ve hatta hissetmekten vazgeçmeye başlar. Böylece, büyük olasılıkla bütün bir duygu yelpazesi, özellikle de çocukluk boyunca açıkça veya üstü kapalı bir şekilde kösteklenmiş olanlar, yakın ilişki repertuarından silinmeye başlayabilir.

Aynı şekilde çocuklar hangi ruh hallerinin karşılık bulduğuna bağlı olarak, bir dizi olumsuz duyguyu benimseyebilirler. Bebekler bile ruh hallerini "yakalayabilir": Örneğin, depresyonda olan annelerin üç aylık çocukları onlarla oyun oynarken, anneleri depresyonda olmayanlara oranla, üzüntü ve öfke hislerini içten merak ve ilgiden daha fazla ön plana çıkartarak annelerinin ruh halini aynen yansıtmışlardır.[89]

Stern'ün araştırmasında bir anne, sürekli bebeğinin hareketlilik düzeyinin altında tepkiler vermiş; sonuçta bebeği pasif olmayı öğrenmiştir. Stern, "bu şekilde davranılan bir bebek, 'eğer ben heyecanlanırsam annemi aynı şekilde heyecanlandıramam, bu yüzden en iyisi hiç denemeyeyim' diye düşünmeyi öğrenir," diyor. Ancak, "onarıcı" ilişkilerde umut vardır: "Yaşam boyu süren ilişkiler –örneğin arkadaşlarla ya da akrabalarla veya psikoterapide– ilişki tarzınızı sürekli şekillendirir. Bir noktadaki dengesizlik sonradan düzeltilebilir; bu, yaşam boyu devam eden bir süreçtir."

Nitekim birçok psikanaliz kuramı, terapi ilişkisinin duyguları düzelten, ahenk bozukluğunu gideren bir deneyim sağladığını öne sürmektedir. Bazı psikanalitik düşünürler; tıpkı bebeğiyle arasında ahenk sağlayan bir anne gibi, terapistin de hastasının içinden geçenleri anladığını belli etme tarzı için *aynen yansıtma* terimini kullanıyorlar. Duygusal eşzamanlılık, hasta

derinden kabul gördüğünü ve anlaşıldığını hissederek keyiflense bile, zımni ve bilinçdışıdır.

Çocukluktaki ahenksizliğin hayat boyu ödenecek duygusal bedeli çok ağırdır; hem de sadece çocuk için değil. En acımasız, en şiddetli suçların failleri üzerinde yapılan bir çalışmada elde edilen bulgulara göre, bunları diğer suçlulardan ayıran hayatlarının erken dönemlerine ilişkin başlıca özellik, evlat edinildikleri bir evden diğerine yollanmış, ya da yetimhanelerde büyümüş olmalarıydı; hayat hikâyeleri, duygusal bakımdan ihmal edildiklerini ve ahenk kurma fırsatını çok az bulduklarını gösteriyordu.[90]

Duygusal ihmal empatiyi köreltir; zalim, sadistçe tehditler, aşağılamalar ve salt kötülük içeren yoğun ve ısrarlı duygusal taciz ise mantığa aykırı bir sonuç doğurur. Bu tür bir tacize katlanan çocuklar, bir bakıma travma sonrası tehlike işaretlerine karşı sürekli tetikte olma haline benzer biçimde, çevredekilerin duygularına karşı aşırı hassaslaşabilir. Başkalarının hislerine böylesine saplantılı bir ilgi, çocukken psikolojik tacize maruz kalmış çocuklara özgüdür; bu kişiler yetişkinlik hayatlarında, zaman zaman “sınırda kişilik bozukluğu” olarak da tanımlanan, çok değişken yoğun iniş çıkışların kurbanı olurlar. Bu durumdaki çoğu kişi çevrelerindeki kişilerin neler hissettiğini algılamakta ustadır ve yine bu kişilerin çoğu, çocukluklarında duygusal tacize maruz kaldıklarını belirtmişlerdir.[91]

EMPATİNİN NÖROLOJİSİ

Nörolojide çok sık olduğu gibi, karmaşık ve tuhaf vakalara ait raporlar empatinin beyindeki temeli hakkında ilk ipuçlarını vermiştir. Örneğin 1975 tarihli bir rapor; frontal loblarının sağ kısmı zarar görmüş olan birçok hastaya bakıldığında, garip bir eksiklik görüldüğünü bildiriyor: Bu kişiler insanların söylediklerini gayet iyi anlamakla beraber, ses tonlarındaki duygusal mesajı kavrayamıyorlardı. Onlar için müstehzi, minnettar ya da öfkeli bir “teşekkür”ün anlamı aynı tarafsızlıktaydı. Buna karşılık, 1979’daki bir raporda, beyinlerinin sağ yarısının diğer bölümleri zarar görmüş olan hastaların, duygusal algılamalarında çok farklı bir boşluk

olduğundan söz ediliyordu. Bu hastalar, ses tonları veya hareketleriyle kendi duygularını ifade edemiyorlardı. Ne hissettiklerini biliyor, sadece dışa vuramıyorlardı. Raporun yazarları, bütün bu kortikal beyin bölgelerinin limbik sistemle kuvvetli bağlantısı olduğunu kaydetmişlerdi.

Tüm bu çalışmalar, California Teknoloji Enstitüsü'nden psikiyatr Leslie Brothers'ın, empatinin biyolojisi konulu çığır açan tezinin arka planını oluşturuyor.[92]

Nörolojik bulguları ve hayvanlar üzerinde yapılmış karşılaştırmalı çalışmaları inceleyen Brothers, empatinin temelindeki ana beyin devresinin bir parçası olarak, amigdalaya ve görsel korteksin ilişkilendirme alanıyla olan bağlantılarına dikkat çekiyor.

Konuya ilişkin nörolojik araştırmaların çoğunun kaynağı, hayvanlar, özellikle de insan dışındaki primatlar üzerinde yapılmış olan çalışmalardır. Bu primatların empati gösterdiği –ya da Brothers'ın tercih ettiği deyişle "duygusal iletişim" içinde olduğu– salt anlatılan olaylardan değil, yapılmış incelemelerden de anlaşılıyor. Örneğin, makak maymunlarına belirli bir sesi duydukları anda elektrik şoku verilerek ilk önce sesten korkmaları öğretilir. Daha sonra bir şaltere basarak, bu sesi duyduklarında şoku önlemeyi öğrenirler. Sonra, maymun çitfleri ayrı ayrı kafeslere konulur; aralarındaki tek iletişim kapalı devre TV yoluyla birbirlerinin yüzlerini ekranda görmektir. İlk maymun, ikincisi değil, o ürkütücü sesi duyar ve yüzünde korkulu bir ifade belirir, aynı anda, ilk maymunun yüzündeki korku ifadesini gören ikinci maymun –sesi duymadığı halde– şoku önleyen şalteri indirir; bu bir yardımseverlik olmasa da, en azından empatiyi gösteren bir harekettir.

İnsan dışındaki primatların hemcinslerinin yüz ifadelerinden duygularını okuduklarını saptayan araştırmacılar, maymunların beyinlerine nazikçe, uzun, ince uçlu elektrodlar yerleştirdiler. Bu elektrodlar sayesinde tek bir nörondaki faaliyet kaydedilebiliyordu. Görsel korteks ve amigdaladaki nöronlarla bağlantılı elektrodlar, bir maymun diğerinin yüzünü gördüğünde bu bilginin önce görsel korteksteki nöronu, sonra da amigdalada olanı harekete geçirdiğini gösterdi. Bilindiği üzere bu yol, duygusal uyarılmaya yol açan bilginin izlediği standart yoldur. Bu tür inceleme sonuçlarının şaşırtıcı yanı ise, görsel kortekste, tehditkâr bir şekilde açılan ağız, korkulu bir yüz buruşturma ya da uysal bir çömelme gibi, *sadece* belirli bir yüz

ifadesine ya da bedensel harekete tepki olarak harekete geçen nöronları saptamış olmalarıdır. Bu nöronlar aynı bölgede yer alan ve tanıdık yüzleri fark etmeye yarayan diğerlerinden farklıdır. Bu da, beynin başlangıçtan itibaren belirli duygusal ifadelere tepki verebilecek şekilde tasarlandığı, yani, empatinin biyolojinin sabit bir verisi olduğu anlamına gelebilir.

Brothers'a göre, duyguları okumakta ve buna tepki vermekte amigdala-korteks yolunun anahtar bir rol oynadığını kanıtlayan bir başka delil, doğadaki maymunların amigdala ve korteks arasında gidip gelen bağlantılarının kesilip bırakıldığı araştırmadan çıkmıştır. Sürülerine geri dönenler kendilerini beslemek, ağaçlara tırmanmak gibi gündelik işlerle uğraşabiliyorlardı. Ancak bu talihsiz maymunlar gruplarındaki hemcinslerine duygusal olarak nasıl tepki vermeleri gerektiğine dair tüm sezgilerini kaybetmişlerdi. Başka biri dostça yaklaşsa bile uzağa kaçıyor, sonuçta kendi sürüleriyle her türlü temastan uzaklaşıp, tecrit edilmiş bir şekilde yaşıyorlardı.

Brothers, kortekste belirli duygulara özgü nöronların yoğunlaştığı bölgelerin, aynı zamanda amigdalayla en yoğun bağlantısı bulunan yerler olduğunu da belirtiyor; duygular okunurken, uygun tepkilerin düzenlenmesinde önemli bir rol oynayan amigdala-korteks devreleri kullanılır. İnsan dışındaki primatlar için, “bu tür bir sistemin hayati önemi açıktır” diyor Brothers. “Başka birinin yaklaştığının algılanması belirli bir [fizyolojik tepki] sistemini –hem de çabucak– harekete geçirmelidir; çünkü yaklaşanın niyetinin ısırmak mı, sakince oturup birbirinin bitlerini ayıklamak mı, yoksa çiftleşmek mi olduğu anlaşılmalı ve tepki ona göre ayarlanmalıdır.”[93]

Berkeley'deki California Üniversitesi'nden psikolog Robert Levenson, ateşli bir tartışma süresince birbirinin ne hissettiğini tahmin etmeye çalışan evli çiftler üzerinde yaptığı araştırmada, empatinin biz insanlarda da benzeri bir fizyolojik temelinin olduğunu öne sürmüştür.[94]Levenson'un yöntemi basitti: Çiftler, çocuklara verilecek terbiye, harcama alışkanlıkları gibi, evliliklerinde sorun yaratan bir konuyu konuşurken videoya çekilip fizyolojik tepkileri ölçülüyordu. Her bir eş, önce kaseti baştan sona izleyerek, anbean neler hissettiğini aktarıyordu. Sonra eşler ikinci kez kaseti izleyerek, bu sefer *diğerinin* duygularını okumaya çalışıyorlardı.

En isabetli empati tepkileri, *kendi fizyolojisi* (seyrettiği) *eşininkinin izinden giden* karı-kocalarda görülmüştür. Örneğin eşi fazlaca terleme tepkisi gösteriyorsa kendisi de o tepkiyi gösteriyor; eşinin nabzı yavaşlamışsa, kendi nabzı da yavaşlıyordu. Kısacası bu kişilerin vücutları, eşlerinin her an değişen fizyolojik tepkilerini inceden inceye taklit ediyordu. İzleyenlerin fizyolojik tepkileri ilk etkileşim sırasındaki kendi tepkilerinin tekrarından ibaretse, bu kişiler eşlerinin ne hissettiğini tahmin etmekte zayıf kalıyordu. Empati ancak, bedensel tepkiler eşzamanlı olduğunda oluşuyordu.

Bu da, duygusal beyin bedeni hararetli bir öfke gibi kuvvetli bir tepkiyle güderken empati duygusunun kaybolduğunu gösteriyor. Empati, başka birinin hisleriyle ilgili ince sinyallerin algılanıp kişinin kendi duygusal beyninde taklit edilebilmesi için, yeterince sakin ve algılamaya hazır durumda olmayı gerektirir.

EMPATİ VE ETİK: ÖZVERİNİN KÖKLERİ

"Çanların kimin için çaldığını hiç merak etme; çanlar senin için çalıyor", İngiliz edebiyatının en ünlü satırlarından biridir. John Donne'un bu düşüncesi, empati ve ilgilenme arasındaki bağın püf noktasına işaret etmektedir: Diğerinin acısı, benim de acımdır. Diğerinin hislerini paylaşmak, ilgi göstermektir. Bu anlamda *empati*nin karşıtı da *antipati*dir. Ahlaki ikilemler olası kurbanlar içerdiğinden, ahlaki kararlar verirken sık sık empatik bir tavır alınır: Bir arkadaşınızın incinmesini önlemek için yalan söylemeli misiniz? Hasta bir arkadaşınızı ziyaret etme sözünü mü tutmalısınız yoksa onun yerine son dakikada gelen bir yemekli eğlence teklifini mi kabul etmelisiniz? Aksi takdirde ölecek olan birisi için suni solunum sistemi ne zamana kadar çalıştırılmalıdır?

Bu ahlaki soruları ortaya atan empati araştırmacısı Martin Hoffman'a göre, ahlakın kökleri empatide bulunur, çünkü acı çeken, tehlikede olan veya bir mahrumiyet içinde bulunan potansiyel kurbanlara empati göstererek sıkıntılarını paylaşmak, insanları onlara yardımcı olmaya sevk eden şeydir.[95]Kişisel ilişkilerde yaşanan empati ve özveri arasındaki bu

doğrudan bağlantının ötesinde; Hoffman, empatik duygu kapasitesinin, yani kendini diğerinin yerine koyabilmenin, kişileri bazı ahlaki ilkeleri izlemeye yönelttiği görüşündedir.

Hoffman, bebeklikten itibaren empatinin doğal bir ilerleyişi olduğunu fark etmiştir. Daha önce de gördüğümüz gibi, bir yaşındaki bir çocuk bir başkasının düşüp ağlamaya başladığını gördüğünde kendisi de o sıkıntıyı hisseder; duygu birliği o kadar güçlü ve doğrudandır ki, sanki acı çeken kendisiymiş gibi baş parmağını ağzına götürür, başını annesinin kucağına gömer. İlk yaşından sonra, çocuklar diğerlerinden ayrı olduklarının farkına vardıklarında, örneğin ağlayan bir bebeğe kendi oyuncak ayısını vererek, diğerini etkin bir şekilde yatıştırmaya çalışırlar. Henüz iki yaşındaki çocuklar, başkalarının hislerini gösteren işaretlere karşı daha da hassaslaşırlar; örneğin bu noktada ağlayan bir çocuğa, gururunu incitmeden yardımcı olmanın en iyi yolunun dikkati onun üstüne fazla çekmemek olduğunu anlayabilirler.

Çocukluk dönemine gelindiğinde, empati en ileri aşamasına ulaşır. Çocuklar o anki durumun ötesindeki sıkıntıları anlayabilir, birinin koşullarının ya da hayattaki konumunun kronik bir sıkıntının kaynağı olabileceğini görürler. Bu noktada kötü durumda olan bir gruptaki –fakirler, ezilenler, toplumdan dışlanmışlar gibi– herkese karşı bir şeyler hissedebilirler. Bu anlayış ergenlikte talihsizlik ve adaletsizliği iyileştirmeye yönelik ahlaki inançları destekleyebilir.

Empati, birçok açıdan ahlaki karar ve davranışların temelinde yer alır. Bunlardan biri, “empatik öfke”dir. John Stuart Mill’in, “adaletin bekçisi” dediği ve “başkalarının incinmesinin adeta bizi de inciten acılara dönüştüğü durumlara uygulanabilen... akıl ve sempatiden doğan... doğal misilleme duygusu...” biçiminde tarif ettiği olgudur: Empatinin ahlaki eyleme dönüştüğü bir başka durum da, bir izleyicinin mağdur olan birine yardımcı olmak için araya girmesidir; araştırmalar, bir izleyici mağdur olan kişiye karşı ne kadar empati duyarsa, duruma müdahale etme olasılığının da o kadar arttığını gösteriyor. Kişilerin empati düzeylerinin ahlaki yargılarını şekillendirdiğine dair bulgular da söz konusudur. Örneğin Almanya ve Amerika’daki araştırmalarda, daha empatik kişilerin ahlaki bir ilke olarak, kaynakların insanların ihtiyaçlarına göre harcanmasına daha fazla taraftar oldukları bulgulanmıştır.[96]

EMPATİSİZ HAYAT: TACİZCİNİN ZİHNİYETİ VE SOSYOPATIN AHLAKI

Eric Eckardt, kötü bir suça alet olmuştu: Patenci Tonya Harding'in korumalığını yaparken, 1994 kış olimpiyatlarında kadınlar arası artistik buz pateninde Tonya'nın ezeli rakibi olan Nancy Kerrigan'ı sakatlamaları için birkaç serseri kiralamıştı. Saldırı sırasında dizinden yaralanan Kerrigan, hayati önem taşıyan antrenman ayları süresince bir kenara çekilmek zorunda kaldı. Ancak Eckardt, TV'de hıçkırıklara boğulmuş Kerrigan'ın görüntüsü karşısında öyle bir pişmanlık hissetti ki, bu sırrı açıklayacak bir arkadaş arayarak saldırganların tutuklanması sürecini başlatmış oldu. İşte empatinin gücü.

Ancak bu duygu ne yazık ki en adi suçları işlemiş kişilerde eksiktir. Bu belirleyici psikolojik özelliği ırz düşmanlarında, çocuklara sarkıntılık edenlerde ve aile içinde şiddete başvuranlarda görmekteyiz: Bu kişiler empatiden yoksundur. Kurbanlarının acısını hissetme yeteneğinin olmaması, kendi kendilerine suça teşvik edici yalanlar uydurmalarına olanak verir. Tecavüzcülerin yalanları, "Kadınlar aslında kendilerine zorla sahip olunmasını arzular" veya "Karşı koyuyorsa aslında naz yapıyordur,"; tacizcilerinki "Ben çocuğun canını yakmıyorum, sadece sevgimi gösteriyorum", "Bu da şefkatin başka bir ifadesi"; fiziksel şiddet kullanan ebeveynlerinki de, "Bu sadece iyi bir terbiye yöntemi" şeklindedir. Kendilerini haklı çıkaran bu cümleler, bu tür sorunlardan dolayı tedavi gören insanların kurbanlarına acı çektirirken veya bunu yapmaya hazırlanırken kendi kendilerine söylediklerini ifade ettikleri sözlerden derlenmiştir.

Bu kişiler kurbanlarına zarar verirken empatinin devreden çıkması, hemen her zaman zalimce hareketlerinin öncesinde oluşan duygusal döngünün bir parçasıdır. Genelde çocuklara sarkıntılık gibi cinsel suçlara yol açan duygusal dizgeye bir bakalım.[97]Döngü, tacizcinin kendisini kötü hissetmesiyle başlar: Öfkeli, bunalımlı ve yalnızdır. Bu duygular kişinin TV'de mutlu çiftlerin görüntülerini izleyip ardından yalnızlığı dolayısıyla depresyona girmesiyle uyanabilir. Bundan sonra tacizci teselli bulabileceği bir fanteziye, genellikle bir çocukla sıcak bir arkadaşlığın hayaline kaptırır kendisini; sonunda fantezi cinsel bir içerik kazanır ve mastürbasyonla sona

erer. Ardından tacizci üzüntüsünden geçici olarak kurtulduğunu hisseder, ancak bu rahatlama kısa süreli olur; sonrasında depresyon ve yalnızlık hissi çok daha kuvvetlenmiş olarak geri döner. Tacizci fantezisini eyleme dönüştürmeyi düşünmeye başlar ve bunu şu cümlelerle meşrulaştırmaya çalışır: "Eğer çocuk fiziksel zarar görmüyorsa, ben onun canını yakmıyorum demektir" ve "çocuk benimle bir cinsel ilişkiyi gerçekten istemezse, beni durdurabilir".

Bu noktada tacizci kişi çocuğu, o durumda bir çocuğun hissedebileceklerine empatik bir yaklaşımla değil, sapkın fantezisinin gözlüğüyle görmektedir. Bu duygusal kayıtsızlık bir çocuğu yalnız yakalayabilmek için plan yapmaktan, olabileceklerin dikkatli bir provasına ve planın icrasına kadar meydana gelen her şeyin ortak özelliğidir. Bütün bunlar, çocuk adeta kendi duyguları olmayan birisiymiş gibi gerçekleştirilir; tacizci, hayalindeki çocuğun işbirlikçi tutumunu ona yansıtır. Çocuğun duyguları –kendini şiddetle geri çekmesi, korkusu, iğrenmesi– algılanmaz. Zaten bunlar algılansaydı, tacizci için her şeyin "mahvolması" demek olurdu.

Kurbanlarına karşı empatiden tamamen yoksun olmaları, çocuklara sarkıntılık edenler ve benzeri suçları işleyenler için geliştirilen yeni tedavilerin odak noktalarından birini oluşturmaktadır. En umut verici tedavi programlarından birinde, suçlulara kurbanın bakış açısından yazılmış, kendilerinin yapmış olduklarına benzeyen yürek paralayıcı suç olaylarının hikâyeleri okutulur. Ayrıca kurbanların cinsel tacize uğramanın ne demek olduğunu gözyaşları içinde aktardıkları video kasetleri seyrettirilir. Daha sonra da tacizcilerden kendi suçlarını kurbanın bakış açısından, onun neler hissetmiş olduğunu düşünerek yazmaları istenir. Bunu bir terapi grubuna okuyarak, saldırı hakkındaki sorulara kurbanın açısından cevap vermeye çalışırlar. Nihayet, suçlu bu sefer kurbanının rolünü oynayarak suçun yeniden canlandırılması sürecinden geçer.

Karşı tarafın bakış açısından olaya bakmayı içeren bu terapi yöntemini geliştirmiş olan Vermontlu hapishane psikoloğu William Pithers'ın bana söylediğine göre, "Kurbana empati gösterme algılamayı değiştirmektedir; bu da tacizcinin, verdiği acıyı kendi fantezilerinde bile yadsımasını zorlaştırır." Böylece, bu kişilerin sapkın cinsel dürtüleriyle mücadele azmi kuvvetlendirilmektedir. Cezaevinde bu programdan geçen cinsel suçlular, serbest bırakıldıktan sonra böyle bir tedavi görmeyenlere kıyasla yarı yarıya

daha az suç işlemişlerdir. Empatiden esinlenen bu motivasyonla başlanmazsa, tedavinin geri kalanı bir işe yaramamaktadır.

Çocuklara sarkıntılık etmek gibi suçlar işlemiş kişilerde bir empati duygusu geliştirme umudu biraz olsa da, başka bir suçlu tipi olan (psikiyatrik teşhiste son zamanlarda *sosyopat* denilen) psikopatlar çok daha umutsuz vakalardır. Psikopatlar hem çekicilikleriyle, hem de en zalim, en vicdansızca davranışlarından bile hiçbir vicdan azabı duymamalarıyla ünlüdür. Hiçbir şekilde empati ya da merhamet hissedememek, hatta en küçük bir vicdan kırıntısına sahip olmamak anlamına gelen psikopati, en karmaşık duygusal bozukluklardan biridir. Psikopatın soğukluğunun ana nedeni en yüzeysel, sığ duygusal bağlantılardan öteye geçememesidir. Kurbanlarının ölmeden önce çektikleri acılardan zevk alan, bir dizi sadistçe cinayet işlemiş olan zalim caniler, psikopatinin en iyi örneğini oluşturur.[98]

Psikopatlar ayrıca istediklerini elde edebilmek için çok rahat yalan söyleyebilir ve kurbanlarının duygularıyla sinsice oynarlar. Los Angelesli bir çetenin on yedi yaşındaki üyesi Faro'nun, arabadan rastgele ateş açarak bir anneyle bebeğini sakat bıraktığı olayı suçluluk hissiyle değil, gururla anlatışını ele alalım. Los Angeles çetelerinden Crips ve Bloods hakkında bir kitap yazmakta olan Leon Bing ile aynı arabada giderken, Faro ona kendini kanıtlamak ister. Bing'e, yan arabadaki "iki züppe"ye "manyak numarası" çekeceğini söyler. Bing bu bakışı şöyle aktarır:

> Sürücü birinin ona baktığını hissederek benim arabama şöyle bir göz attı. Gözlerinin Faro'nunkilerle temas ettiğinde büyüdüğünü gördüm. Sonra göz temasını kesti, önce önüne, sonra da uzağa bakmaya başladı. Sürücünün gözlerindeki ifade konusunda hiçbir şüphem yok. Gördüğüm, korkuydu.

Faro ise yandaki arabaya fırlattığı bakışı Bing'e şöyle sergiler:

> Dosdoğru bana baktı ve yüzündeki her şey zaman aşımlı bir fotoğraf çekimindeki gibi değişti. Yüz ifadesi bir karabasana dönüştü, korku verici bir görüntüydü bu. Karşılık verirsen, bu çocuğa meydan okursan, sıkı durman gerekir, diyor gibiydi. Bakışından, ne kendi hayatını ne de seninkini umursadığı anlaşılıyordu.[99]

Tabii ki suç işlemek gibi karmaşık bir davranışın, biyolojik bir nedeni akla getirmeyen pek çok makul açıklaması vardır. Bunun bir tanesi sapkın bir duygusal beceri türünün –diğerlerini sindirmek ya da suç işlemeye yönelmek gibi– şiddet olaylarının yoğun olduğu mahallelerde hayati bir değer taşıması olabilir. Bu tür durumlarda fazlaca empati amacına aykırı düşebilir. Aslında fırsatçı bir empati eksikliği, "kötü polis" numarası yapan

sorgulama memurundan, şirketlerin kontrolünü ele geçirmek için borsada hisselerini toplayan manipülatörlere kadar hayattaki birçok rolde "erdem" olarak görülebilir. Örneğin terörist devletlerin emrinde işkence yapmış olanlar, "işlerini" yapabilmek için kurbanlarının duygularından kendilerini uzak tutmayı nasıl öğrendiklerini anlatmaktadırlar. İnsanlarla oynamanın pek çok yolu vardır.

Karılarını acımasızca dövenler üzerinde yapılan bir araştırmada, bu empati eksikliğinin en tehlikeli olabilecek tezahürlerinden biri tesadüfen keşfedilmiştir. Araştırma, düzenli olarak karılarını döven ya da bıçak ve silahla tehdit eden şiddete en düşkün kocaların çoğunda fizyolojik bir anormallik olduğunu ortaya koymuştur: Kocalar bu hareketlerini öfkeyle kendinden geçerek değil, soğuk ve hesaplı bir biçimde yapmaktadırlar.[100] Öfke arttıkça, anormallik belirmeye başlar: Kalp atışları öfkelenme durumunda olanın aksine, hızlanmak yerine yavaşlar, yani giderek saldırganlaşırken fizyolojik bakımdan gittikçe sakinleşirler. Bu kişilerin şiddet eylemleri hesaplı bir terör hareketi gibi, karılarını korkutarak kontrol altına alma yöntemi şeklinde ortaya çıkar.

Bu soğukkanlı ve acımasız kocalar, karılarını döven erkeklerin bir çoğundan farklı bir grup oluşturur. Bir kere, evlilik dışında da şiddete başvurma olasılıkları daha yüksektir; barlarda iş arkadaşlarıyla ve diğer aile bireyleriyle kavga ederler. Karılarına karşı şiddet gösteren birçok erkek, reddedilmişliğin veya kıskançlığın getirdiği öfkeyle ya da terk edilme korkusuyla bunu fevri bir şekilde yapar; bu içten pazarlıklı şiddet eğilimlileri ise, görünürde hiçbir neden olmadığı halde karılarına vurmaya başlar, bir kere başladıklarında da karılarının yaptığı hiçbir şey, kaçmaya çalışmaları bile, bu kişilerin şiddetini durduramaz.

Suçlu psikopatları inceleyen bazı araştırmacılar, böylesi bir empati veya ilgi eksikliğinin, bu soğukkanlı manipülasyon yeteneğinin bazen nörolojik bir bozukluktan kaynaklanabileceğinden kuşkulanmaktadırlar.[*] Vicdansız psikopatinin bir fizyolojik temeli olabileceği iki yöntemle gösterilmiştir; her ikisi de limbik beyin yönündeki sinir yollarının devrede olduğunu işaret etmektedir. Bunların birinde, insanların beyin dalgaları, harfleri karıştırılmış kelimeleri bulmaya çalışırken ölçülür. Kelimeler çok hızlı, saniyenin onda biri kadar bir süreyle gösterilir. Birçok kişi, *öldürmek* gibi duygu yüklü kelimelere *sandalye* gibi nötr kelimelerden farklı tepkiler gösterir: Eğer

duygu yüklü kelimenin harfleri karıştırılmışsa, daha çabuk karar verilebilir ve beyinleri duygusal kelimelere tepki olarak belirgin bir dalgalanma modeli gösterir, ancak nötr kelimelere bu tepkiyi vermezler. Psikopatlarda ise tepkilerin ikisi de görülmez: Beyinlerinin duygu yüklü kelimelerin karşılığı olan belirgin bir dalgalanma modelini göstermemesi, daha çabuk tepki vermemeleri, kelimeyi tanıyan görsel korteks ve buna duyguyu ekleyen limbik beyin arasındaki devrelerinde bir bozukluk olduğunu gösterir.

Bu araştırmayı yapan British Columbia Üniversitesi'nden psikolog Robert Hare, bu sonuçları; psikopatların duygu yüklü kelimeleri yüzeysel olarak anladıkları ve bunun duygusal dünyalarının genel sığlığını yansıttığı şeklinde yorumluyor. Hare'e göre psikopatların bu duygusuzluğu, kısmen daha önceki bir araştırmasında keşfettiği başka bir fizyolojik modele dayalıdır; bu model ayrıca amigdala ve ilgili devrelerin işleyişlerindeki bir düzensizliğe de işaret etmektedir: Elektrik şoku verilmek üzere olan psikopatlarda, normal insanların acı hissedeceklerini bildiklerinde gösterdikleri korku tepkisinin hiçbir belirtisi görülmez.[101] Acı çekme olasılığı, bir kaygı dalgası yaratmadığından, psikopatlar Hare'e göre, yaptıkları hareket nedeniyle gelecekte cezalandırılacakları endişesini taşımazlar. Kendileri korku hissetmediklerinden, kurbanlarının korku ve acısına karşı empati veya merhamet duymazlar.

81 Özbilinç ve empati: bkz. örneğin, John Mayer ve Melissa Kirkpatrick, "Hot Information-Processing Becomes More Accurate With Open Emotional Experience," University of New Hampshire, yayınlanmamış metin (Ekim 1994); Randy Larsen ve bşk., "Cognitive Operations Associated With Individual Differences in Affect Intensity," *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (1987).

82 Robert Rosenthal ve bşk., "The PONS Test: Measuring Sensitivity to Nonverbal Cues," başlıklı yazısı, P. McReynolds, derl., *Advances in Psychological Assessment* (San Francisco: Jossey-Bass, 1977) adlı eserinde.

83 Stephen Nowicki ve Marshall Duke, "A Measure of Nonverbal Social Processing Ability in Children Between the Ages of 6 and 10," Amerikan Psikoloji Derneği Toplantısı'nda sunulmuş tebliğ (1989).

84 Araştırmacı olarak davranan anneler, Marian Radke-Yarrow ve Carolyn Zahn-Waxler tarafından Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün Gelişimsel Psikoloji Laboratuarı'nda eğitilmişlerdir.

85 Empati, gelişimsel kökleri ve nörolojisi hakkında *The New York Times* (28 Mart 1989)'da yazmıştım.

86 Çocuklara empatiyi yerleştirmek: Marian Radke-Yarrow ve Carolyn Zahn-Waxler, "Roots, Motives and Patterns in Children's Prosocial Behavior," başlıklı yazısı, Ervin Staub ve bşk., derl., *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (New York: Plenum, 1984) adlı eserinde.

87 Daniel Stern, *The Interpersonal World of the Infant* (New York: Basic Books, 1987), s.30.

88 Stern, a.g.e.
89 Depresif bebekler, Jeffrey Pickens ve Tiffany Field'ın "Facial Expressivity in Infants of Depressed Mothers," *Developmental Psychology*, sayı 29, 6 (1993)'te tarif edilmiştir.
90 Şiddet kullanan tecavüzcülerin çocuklukları üzerinde çalışma Philadelphia'lı bir psikolog olan Robert Prentky tarafından yapılmıştır.
91 Sınırda kişilik bozukluğu hastalarında empati: "Giftedness and Psychological Abuse in Borderline Personality Disorder: Their Relevance to Genesis and Treatment," *Journal of Personality Disorders*, sayı 6 (1992).
92 Leslie Brothers, "A Biological Perspective on Empathy," *American Journal of Psychiatry*, sayı 146, 1 (1989).
93 Brothers, "A Biological Perspective," s.16.
94 Empatinin fizyolojisi: Robert Levenson ve Anna Ruef, "Empathy: A Physiological Substrate," *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 63, 2 (1992).
95 Martin L. Hoffman, "Empathy, Social Cognition, and Moral Action," başlıklı yazısı, W. Kurtines ve J. Gerwitz, derl., *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications* (New York: John Wiley and Sons, 1984) adlı eserinde.
96 Empati ve etik arasındaki bağ üzerine çalışmalar, Hoffman, "Empathy, Social Cognition, and Moral Action"da.
97 Seks suçuyla sonuçlanan duygusal döngü üzerine *The New York Times*'da yazdım (14 Nisan 1992). Kaynak Vermont Eyalet Cezaevleri Dairesi'nde görevli psikolog William Pithers'dır.
98 Psikopatinin doğası daha ayrıntılı bir şekilde 7 Temmuz 1987'de *The New York Times*'da yazdığım makalede tarif edilmektedir. Burada yazmış olduklarımın birçoğu psikopatlar üzerine bir uzman olan British Columbia Üniversitesi'nden psikolog Robert Hare'in çalışmasından alınmıştır.
99 Leon Bing, *Do or Die* (New York: Harper Collins, 1991).
100 Eşlerini dövenler: Neil S. Jacobson ve bşk., "Affect, Verbal Content, and Psychophysiology in the Arguments of Couples With a Violent Husband," *Journal of Clinical and Consulting Psychology* (Temmuz 1994).
101 Psikopatların korkusu yoktur –etki, suç işlemiş psikopatlar şok verilmek üzereyken görülmektedir: Bu etkinin en yakın tarihli yankılarından birini, Christopher Patrick ve bşk., "Emotion in the Criminal Psychopath: Fear Image Processing," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 103 (1994) başlıklı yazısında bulabilirsiniz.

8-Sosyal Sanatlar

Küçük kardeşleri olan beş yaşındaki çocuklarda sık sık görüldüğü gibi, Len de oynamakta oldukları lego parçalarını dağıtan iki buçuk yaşındaki kardeşi Jay'e karşı tüm sabrını yitirmiştir. Bir öfke nöbetine kapılarak, Jay'i ısırır. Gözyaşlarına boğulan Jay'in acılı haykırışını duyan anneleri içeri dalarak Len'i azarlar ve aralarını bozan nesneleri, yani lego parçalarını, ortadan kaldırmasını emreder. Kendisine korkunç bir adaletsizlik olarak görünen bu olay üzerine, Len hıçkırıklara boğulur. Halen sinirli olan anne de onu rahatlatmayı reddeder.

Ancak Len teselliyi hiç beklenmeyen bir kaynaktan sağlar: Jay, ilk incinen taraf olmasına rağmen, ağabeyinin gözyaşlarından o kadar etkilenir ki, Len'i yatıştırmak için seferber olur. Aralarındaki etkileşim şuna benzer bir şekilde gelişir:[102]

"Len yapma," diyerek yalvarır Jay. "Ağlama artık canım. Ağlama artık."

Ancak Len ağlamaya devam eder. Doğrudan yalvarması başarısız kalan Jay, annesini Len'in yanına çekmeye çalışır: "Len ağlıyor, anne! Len ağlıyor. Bak. Göstericem sana. Len ağlıyor."

Daha sonra Len'e dönen Jay, anaç bir tavır takınarak, ağlayan ağabeyinin omuzunu pat-patlayıp onu teselli etmeye çalışırken, yumuşak bir tonda, "Bak, Len. Ağlamak yok," der.

Bu sakinleştirmeye karşın, Len'in hıçkırıkları devam eder. Jay başka bir taktik deneyerek, lego parçalarını torbasına yerleştirmekte ona yardımcı olur ve arkadaşça, "Bak, bak, Len. Lennie için geri koyuyom, tamam?" der.

Buna rağmen gözyaşları devam eder. Marifetleri tükenmek bilmeyen Jay başka strateji dener, ona oyuncak bir araba göstererek, biraz önce başına gelen küçük trajediyi unutturmak ister. “Burada bu adam var. Bu ne, Len? Bu ne?”

Len hiç ilgilenmez. Avutulamaz bir haldedir; gözyaşlarının da sonu yok gibidir. Sabrını yitiren anne ebeveynlerin klasik tehditini kullanır, “Senin canın dayak mı istiyor?” Len duraksayarak cevap verir, “Hayır”.

“O zaman kes şunu lütfen,” der annesi kesin ve biraz da bitkin bir ifadeyle.

Len, hıçkırıklar arasında acıklı bir sesle nefes nefese, “Deniyorum,” demeyi becerir.

Bu da Jay’in son stratejisini harekete geçirir: Annesinin ödünsüzlüğünü ve otoritesini ödünç alarak Len’i tehdit eder, “Kes ağlamayı, Len. Popona bir vururum!”

Bu minik dram sadece otuz aylık bir bebeğin, bir başkasının duygularını yönlendirmekte kullanabileceği inanılmaz duygusal ustalığı gözler önüne seriyor. Ağabeyini bir an önce yatıştırmaya çabalayan Jay, salt yalvarmayı, annesiyle işbirliğini (ondan bir yardım göremez), Len’i fiziksel olarak rahatlatmaya çalışmayı, yardım eli uzatmayı, dikkatini çelmeyi, tehditleri ve doğrudan emretmeyi kapsayan geniş bir taktik repertuarı kullanabilmiştir. Kuşkusuz Jay’in yaptıkları, kendisi sıkıntı çektiğinde onu rahatlatmak için denenenlerden derlediği bir donanıma dayanmaktadır. Hiç fark etmez. Önemli olan, bu kadar erken bir yaşta bile, bunları kaşla göz arasında devreye sokabilmesidir.

Tabii ki, küçük çocukları olan her ailenin de bildiği gibi, Jay’in empati göstermesi ve yatıştırması evrensel bir tepki değildir. O yaştaki bir çocuk kardeşini altüst olmuş gördüğünde bunu bir intikam şansı olarak değerlendirip, onu daha da kötü hissettirmek için elinden geleni yapması da en az o kadar ihtimal dahilindedir. Aynı beceriler bir kardeşi kızdırmak ya da ona acı çektirmek için kullanılabilir. Ancak bu kötü niyetlilik hali bile hayati bir duygusal becerinin ortaya çıktığına işaret eder: Diğerinin duygularını anlayabilme ve bu duyguları yönlendirmek amacıyla harekete geçebilme. Diğerinin duygularını yönetebilmek, insanlarla ilişki yürütme sanatının özünü oluşturur.

Kişiler arası ilişkilerde böylesi bir gücü göstermek için, yeni yürümeye başlamış bebeklerin önce kendi kendilerini kontrol altında tutabilecekleri

bir duruma gelmeleri gerekir. Bu, kendi öfke ve sıkıntılarını, dürtü ve heyecanlarını yatıştırabilme yeteneğinin –sık sık başarısızlığa uğrasa da– başlangıcını oluşturur. Başkalarıyla ahenk kurabilmesi için kendisinde bir nebze huzur bulunmalıdır. Kendi duygularını idare etme yeteneğinin geçici işaretleri, bu zaman diliminde ortaya çıkmaya başlar: Bebekler ağlamadan bekleyebilmeye başlar, istediklerini elde etmek için –her zaman bu yeteneği kullanmayı seçmeseler de– kaba kuvvet yerine tartışmaya veya kandırmaya başvururlar. Sabır, en azından arada bir, tepinmelere alternatif olarak ortaya çıkar. İki yaş civarında empati işaretleri kendini gösterir; ağlayan ağabeyi Len'i neşelendirmek için Jay'in bu kadar çabalaması, merhametin kökeni olan empatiye dayanıyordu: Bir başkasının duygularını idare edebilmek gibi ince bir ilişki sanatı, diğer iki duygusal becerinin; özyönetim ve empatinin olgunlaşmasını gerektirir.

Bu temel üzerinde gelişen "insanlar arası ilişki becerileri" de olgunlaşır. Bunlar başkalarıyla ilişkide etkili olabilmeyi sağlayan sosyal yeteneklerdir; buradaki eksiklikler sosyal dünyada yetersizliğe veya kişiler arası ilişkilerde tekrar tekrar felakete yol açar. Hatta tam da bu becerilerin eksikliği, en parlak zekâlı kişilerin ilişkilerini berbat ederek, ukala, itici ya da duyarsız olarak algılanmalarıyla sonuçlanır. Bu sosyal yetenekler kişinin bir teması şekillendirmesine, başkalarını harekete geçirip teşvik etmesine, yakın ilişkileri sürdürebilmesine, insanları ikna edip etkilemesine ve rahatlatmasına olanak tanır.

BİRAZ DUYGU GÖSTER

Çok önemli bir sosyal yeterlilik, kişilerin duygularını ne kadar iyi ya da kötü ifade edebildikleridir. Paul Ekman, hangi duyguların ne zaman uygun bir şekilde gösterilebileceği konusundaki toplumsal mutabakatı ifade etmek için *sergileme kuralları* terimini kullanıyor. Kültürler bu konuda çok büyük farklılık gösterir. Örneğin, Ekman ve meslektaşları, Japonya'da öğrencilerin ergenlik çağındaki Avusturyalı yerlilerin sünnet törenlerini gösteren korkunç bir filmi izlerken takındıkları yüz ifadelerine bakmışlardır. Başlarında otoriteyi temsil eden birisi varken, filmi seyreden Japon

öğrencilerin yüzlerinde sadece tepki kırıntıları görülmüştür. Yalnız olduklarını düşündüklerinde ise (gizli kamerayla çekim yapılmakta olduğu halde) yüzleri acılı bir sıkıntının, korku ve iğrenmenin birbirine karıştığı canlı ifadelere bürünmüştür.

Birçok temel sergileme kuralı vardır.[103]Biri, duygu ifadesinin *en aza indirgenmesi*dir; bu, otorite sahibi birisinin yanında Japonların sıkıntı hissine karşı uyguladıkları kuraldır. Nitekim bu öğrenciler, duygusal dalgalanmalarını boş bir yüz ifadesiyle maskelemişlerdir. Diğer bir kural, duygusal ifadeyi büyütmek yoluyla hissetme, yani *abartma*dır; altı yaşındaki küçüğün yüzünü dramatik bir biçimde buruşturarak, acınası bir şekilde çatılan kaşlar ve titreyen dudaklarla annesine koşup kendisiyle alay eden ağabeyini şikâyet ederken kullandığı taktiktir. Bir üçüncüsü de, bir his yerine diğerinin *ikamesi*dir. Hayır demenin kabalık sayıldığı bazı Asya kültürlerinde, olumlu (ancak gerçek olmayan) teminatların verilmesi sırasında devreye girer. Bu stratejileri kişinin ne kadar iyi kullandığı, neyi ne zaman yapacağını bilmesi, duygusal zekânın faktörlerinden biridir.

Bu sergileme kurallarını çok erken yaşlarda, kısmen açıkça eğitilerek öğreniriz. Bir çocuğa, dedesi kendisine iyi niyetli ancak berbat bir doğum günü armağanı verdiğinde hayal kırıklığına uğramış gözükmeyip gülümseyerek ’teşekkür ederim’ demesini söylediğimizde, sergileme kuralları konusunda bir eğitim vermiş oluruz. Ancak aslında sergileme kurallarının eğitimi, çoğu kez örnek gösterme yoluyla gerçekleşir: Çocuklar ne yapıldığını görerek ne yapacaklarını öğrenirler. Duyarlılık eğitiminde duygular hem ortam hem de mesajın kendisidir. Bir çocuğa “gülümse ve teşekkür et” mesajını veren ebeveyn o anda sert, buyurgan ve soğuksa, sıcak bir fısıldama yerine adeta tıslayarak bunları söylüyorsa, çocuk bundan çok farklı bir ders çıkarır ve hatta dedesine de kaşları çatık bir halde kısa ve düz bir “teşekkür”le karşılık verir. Bunun dede üzerindeki etkisi de çok farklıdır: ilk durumda dede (yanıltılmış da olsa) mutludur; ancak ikinci durumda bu karışık mesaj karşısında incinmiştir.

Doğal olarak, duygusal gösterilerin, bunların alıcısı durumunda olan kişiye etkisi bakımından dolaysız sonuçları vardır. Çocuk tarafından öğrenilmekte olan kural “Sevdiğin birini üzeceğini hissettiğin zaman gerçek duygularını sakla; yapay olsa da, daha az incitecek bir duyguyu onun yerine koy” şeklindedir. Duyguları ifade etmenin bu tarz kuralları, sosyal örf ve

âdetler sözlüğünün bir kısmını oluşturmaktan öteye gider; duygularımızın başkaları üzerinde nasıl bir etkisi olacağını belirler. Bu kurallara tam uymak, en elverişli etkiyi yaratır; bunu iyi yapamamak ise, duygusal kargaşaya neden olur.

Oyuncular, hiç kuşkusuz duygu gösterisi yapan sanatçılardır; onların ifade gücü izleyicideki tepkiyi uyandıran şeydir. Kuşkusuz bazılarımız hayata doğuştan oyuncu olarak geliriz. Ancak sergileme kuralları hakkında öğrendiğimiz dersler gördüğümüz örneklere dayalı olduğu için, kurallara uymakta gösterilen ustalık da insandan insana değişir.

İFADE GÜCÜ VE DUYGULARIN BULAŞICILIĞI

Vietnam Savaşı'nın erken dönemlerinde, Vietkonglularla sıcak bir çatışmaya giren Amerikan müfrezesi pirinç tarlalarında sipere yatmıştı. Ansızın ortaya çıkan altı rahip, bir sıra halinde tarlaları birbirinden ayıran toprak bentler boyunca yürümeye başladı. Tamamen sakin ve ölçülü bir tavır takınan rahipler ateş hattına doğru yürümeye devam ettiler.

Amerikalı askerlerden biri olan David Busch'un hatırladığına göre, "Ne sağa ne de sola baktılar, dosdoğru yürüyüp geçtiler." "Çok garipti, çünkü kimse onlara ateş etmedi. Onlar toprak bendin üstünden geçtikten sonra, içimdeki tüm savaşma isteği de kayboldu. Bu işi yapmak istemiyordum artık, en azından o gün için. Herkes aynı şeyi hissetmiş olmalı, çünkü herkes durdu. Hepimiz savaşmaktan vazgeçtik."[104]

Rahiplerin sessiz, cesur huzurunun savaşın göbeğindeki askerleri hareketsiz hale getirebilen gücü, sosyal hayatın temel bir ilkesini gözler önüne seriyor: Duygular bulaşıcıdır. Hiç kuşkusuz, bu öykü bir uç noktayı gösteriyor. Çoğunlukla duygusal bulaşıcılık çok daha ince, her temasta gizliden gizliye yaşanan etkileşimin bir parçasıdır. Ruhumuzun bir tür yeraltı ekonomisini oluşturan bir ortamda birbirimize ruh hallerimizi iletiriz; burada bazı temaslar zehirleyici, bazıları ise besleyicidir. Bu duygusal alışveriş, inceden inceye, neredeyse algılanamaz bir düzeyde yürütülen bir özelliğe sahiptir; bir satıcının teşekkür etme tarzı, bizi önemsemediğini, kınadığını ya da gerçekten çok iyi karşıladığını, takdir

ettiğini hissetmemize yol açabilir. Duygularımızı, bir tür sosyal virüs gibi, birbirimize bulaştırırız.

Her temasta duygusal sinyaller göndeririz ve bu sinyaller bizimle birlikte olanları da etkiler. Sosyal ilişkilerimizde ustalaştıkça, gönderdiğimiz sinyalleri daha iyi kontrol edebilir hale geliriz; sonuçta toplumsal nezaket kuralları, en basit şekliyle, temaslarda rahatsızlık yaratacak hiçbir kontrol dışı duygusal sızıntının olmayacağını garanti eden araçlardır (ancak, bu sosyal kural yakın ilişkiler alanına girdiğinde boğucu bir durum yaratır). Duygusal zekâ bu alışverişin idaresini içerir; beraber olmaktan hoşlandığınız kişiler için "popüler" ve "çok çekici" gibi terimler kullanırız, çünkü bu kişilerin duygusal becerileri bize kendimizi iyi hissettirir. Duygularını yatıştırmak için başkalarına yardımcı olabilen kişiler, özellikle değer verilen bir sosyal metaya sahiptirler; duygusal bakımdan en muhtaç durumda olanların başvuracağı insanlar onlardır. Her birimiz karşımızdakinin iyi ya da kötü bir duygusal değişim yaratmakta kullandığı alet çantasının bir parçasıyız.

Duyguların bir kişiden diğerine nasıl bir incelikle geçebildiğinin kayda değer bir örneğine bakalım. Basit bir deney sırasında iki gönüllü o anki ruh hallerini bir kontrol listesinde işaretledikten sonra, karşılıklı oturarak sessizce deneyi yapanlardan birinin odaya geri dönmesini bekler. İki dakika sonra gelen araştırmacı, ruh hallerini yeniden bir kontrol listesine işaretlemelerini ister. Deneye katılan çiftler, özellikle biri duygularını fazlasıyla ifade edebilen, diğeriyse bunu pek beceremeyen iki kişiden seçilmiştir. İstisnasız olarak, duygularını daha iyi ifade edebilen deneğin ruh halinin, daha pasif olan eşine geçtiği görülür.[105]

Bu sihirli geçiş nasıl gerçekleşmektedir? En olası açıklama, bir başkasının gösterdiği duyguları, yüz ifadesini, hareketlerini, ses tonunu ve diğer sözsüz duygu işaretlerini bilinçdışı bir motor-mimikleme yoluyla taklit ettiğimizdir. Bu taklit sonucu insanlar, diğerinin ruh halini kendi içlerinde tekrar yaratırlar; aktörlerin geçmişte çok güçlü hissettikleri bir duyguyu yeniden uyandırmak için o duyguya ait jestleri, hareketleri ve diğer ifadelerini hatırlamaya çalıştıkları Stanislavski yönteminin alt düzey bir çeşitlemesidir bu.

Genelde gündelik duygu taklidi oldukça üstü örtülü bir biçimde gerçekleşir. Uppsala Üniversitesi'nden İsveçli araştırmacı Ulf Dimberg,

insanların gülen ya da öfkeli bir yüze baktıklarında, yüz kaslarındaki ufak değişiklikler aracılığıyla, kendi çehrelerinde de aynı ruh halinin belirtilerini gösterdiklerini bulgulamıştır. Bu değişim, elektronik alıcılar tarafından algılansa da, genelde çıplak gözle görülemez.

İki insan etkileşimde bulunduğunda, ruh hali, duygularını daha güçlü ifade edebilenden daha edilgen olana doğru aktarılır. Ancak bazı kişiler duyguların bulaşmasına özellikle yatkındır; doğuştan gelen duyarlılıkları, (duygusal etkinliğin bir işaretleyici olan) otomatik sinir sistemlerinin kolaylıkla uyarılmasını sağlar. Bu yatkınlık onları daha da duyarlı kılar; duygulandırıcı reklamlar gözlerini yaşartırken, neşeli birisiyle kısa bir sohbet onları keyiflendirebilir (başkasının duygularından kolayca etkilendikleri için daha empatik de olabilirler.)

Ohio State Üniversitesi'nden sosyal psikofizyolog John Cacioppo, bu incelikli duygusal etkileşimi incelemiş ve şunu gözlemlemiştir: "Siz yüz ifadesini taklit ettiğinizin farkında olsanız da olmasanız da, birinde bir duygunun ifadesini görmek, sizde de o ruh halini uyandırmaya yeter. Bu her zaman olan bir şeydir –bir dans, bir eşzamanlılık, duyguların aktarımı söz konusudur. Ruh halinin bu eşzamanlılığı, etkileşimin yolunda gidip gitmediği hissini de belirler."

Kişilerin bir temas sırasında duygusal bir uyumu ne derece hissettikleri, konuşma sırasındaki fiziksel hareketlerinin ahenk düzeyinde yansır. Bu genellikle bilinçdışı bir yakınlık göstergesidir; birisi bir şey söylerken diğerinin başını sallaması, ya da her ikisinin de aynı anda sandalyede oturuş tarzını değiştirmesi veya birinin öne diğerinin geriye doğru eğilmesinde olduğu gibi. Bu ahenk, her birinin hareketli bir iskemlede aynı ritimde sallanması kadar incelikli de olabilir. Daniel Stern'ün uyumlu anneler ve bebekleri arasındaki eşzamanlılığı izlerken saptadığı aynı karşılıklılık, duygusal açıdan uyum halindeki kişilerin hareketlerini de birbirine bağlar.

Bu eşzamanlılık, ruh hallerinin aktarımını kolaylaştırabilir; hatta bunlar olumsuz olsa bile. Örneğin fiziksel bir eşzamanlama çalışmasında, depresyonda olan kadınlar bir laboratuara sevgilileriyle gelmiş ve ilişkileriyle ilgili bir sorunu tartışmışlardır. Eşler arasında sözsüz düzeydeki eşzamanlılık ne denli fazlaysa, depresyondaki kadınların eşleri, kendilerini tartışma sonrasında o denli kötü hissetmişler; yani, kız arkadaşlarının kötü ruh haline yakalanmışlardır.[106]Kısacası, insanlar kendilerini iyi ya da kötü

hissettiklerinde, temasları ne kadar fiziksel ahenk içindeyse, ruh halleri de o kadar benzeşmektedir.

Öğretmenler ve öğrenciler arasındaki eşzamanlılık, hissettikleri ahengin göstergesidir; sınıflarda yapılan incelemeler; öğretmen ve öğrencilerin hareketleri birbiriyle ne kadar eşgüdümlüyse, etkileşim sırasında kendilerini o kadar yakın, mutlu, hevesli, ilgili ve rahat hissettiklerini gösteriyor. Genelde, bir etkileşimde eşzamanlılık düzeyinin yüksek olması, etkileşen kişilerin birbirlerinden hoşlandıkları anlamına gelir. Bu çalışmaları yapan, Oregon State Üniversitesi'nden psikolog Frank Bernieri'nin bana söylediğine göre, "Birisiyle kendinizi ne kadar rahat ya da rahatsız hissettiğiniz, bir düzeyde fizikseldir. Bunun için hareketlerinizi eşgüdümlemeniz, zamanlamanızı bağdaştırmanız gerekir. Eşzamanlılık, eşler arasındaki bağlılığın derinliğini yansıtır; eğer bu bağlılık fazlaysa, ruh halleri ister olumlu olsun ister olumsuz, birbirine karışmaya başlar."

Kısacası, yetişkinler arasındaki ahengin özünde ruh hallerinin eşgüdümü vardır. Cacioppo'ya göre, kişiler arası ilişkilerde etkililiği belirleyen bir şey de, kişilerin bu duygusal eşzamanlılığı nasıl bir maharetle yürüttükleridir. Başkalarının ruh hallerine uyum sağlamakta usta olan ya da onlara kendi ruh hallerini aşılayabilen kişilerin etkileşimleri, duygusal düzeyde daha pürüzsüz yürüyecektir. Etkili bir liderin ya da (sporcu veya sanatçı gibi) bir icracının özelliği de, binlerce kişilik bir izleyici kitlesini bu şekilde etkileyebilmesidir. Cacioppo aynı nedenle duygusal iletim ve algısı zayıf kişilerin ilişkilerinde sorun çıkmasının olasılığına işaret etmektedir; çünkü insanlar, tam olarak nedenini açıklayamasalar da, bu kişilerle rahat edemezler.

Bir etkileşimin duygusal atmosferini belirlemek, bir anlamda, derin ve mahrem bir düzeyde baskın çıkmanın işaretidir; diğerinin duygusal durumunu yönlendirebilmek demektir. Bu duyguyu belirleme gücü, biyolojide *zeitgeber* ("zaman müşiri") denen, (gündüz-gece döngüsü, ya da ayın safhaları gibi) biyolojik ritimleri kendine uyduran sürece benzer. Dans eden bir çift için, müzik bedensel bir *'zeitgeber'*dir. Kişisel ilişkilere baktığımızda, kendini daha kuvvetlice ifade edebilen –ya da gücü daha fazla olan– biri, genelde başkalarını kendi duygularının peşine takan kişidir. Baskın kişi daha çok konuşur, boyun eğen ise onun yüzüne daha fazla bakar; bu da duygusal aktarımın zeminini hazırlar. Aynı nedenle iyi bir konuşmacının –bir politikacı ya da vaizin– gücü, izleyicileri kendi

duygularının peşine takabilmesinden gelir.[107]Bu bizim, “Herkesi adeta avucunun içine aldı” sözüyle kastettiğimiz şeydir. Etkileyiciliğin özü, başkalarının duygularını peşinden sürükleyebilmektir.

SOSYAL ZEKÂNIN TEMELLERİ

Bir ana okulunda teneffüs esnasında bir grup erkek çocuğu çimenlerde koşmaktadır. Reggie’nin ayağı takılıp düşer, dizini incitir ve ağlamaya başlar, ancak diğer çocuklar koşturmaya devam ederler –bir tek Roger durur. Reggie’nin hıçkırıkları yatışırken Roger yere eğilir, kendi dizini ovuşturarak, bağırır: “Ben de dizimi incittim.”

Çoğul zekâlar kavramı temelinde kurulmuş bir okul olan Spectrum’dan Howard Gardner’in meslektaşı Thomas Hatch, Roger’i kişiler arası ilişki zekâsına sahip örnek bir çocuk olarak anıyor.[108]Roger’ın oyun arkadaşlarının duygularını kavramakta olağandışı usta olduğu ve onlarla süratle pürüzsüz bağlar kurabildiği anlaşılıyor. Reggie’nin kötü durumunun ve acısının farkına varan tek kişi Roger olmuş ve sadece Roger, tüm yapabildiği kendi dizini ovuşturmaktan ibaret olsa da, onu teselli etmeye çalışmıştır. Bu küçük test, ahenk sağlayan bir yeteneğe; evlilik, arkadaşlık ya da iş ortaklığı olsun, yakın ilişkilerin korunmasında esas olan bir duygusal beceriye işaret etmektedir. Okul öncesi çağda, bu tür beceriler, yaşam süresince olgunlaşacak olan yeteneklerin tomurcuklarıdır.

Roger’in yeteneği, Hatch ve Gardner’ın kişiler arası zekânın parçaları olarak tanımladıkları dört ayrı beceriden birini temsil etmektedir.

Grupları organize edebilme- liderin temel becerisi; kurum içindeki insanları harekete geçirip, çabalarının koordinasyonunu içerir. Bu, tiyatro yöneticilerinde ya da prodüktörlerde, subaylarda ve her türdeki organizasyon veya birimin başındaki etkili yöneticilerde görülen yetenektir. Oyun alanında ise bu, herkesin ne oynayacağına karar veren ya da takım kaptanı olan çocuktur.

Tartışarak çözüm bulma- çatışmaları engelleyen, ya da alevlenen anlaşmazlıklara çözüm bulan arabulucunun becerisidir. Bu beceriye sahip olanlar, anlaşma yapar, tartışmalarda hakem olur veya arayı bulmakta

ustalaşırlar; diplomasi, arabuluculuk veya hukukta ya da şirket birleşmeleri yönetiminde kariyer yapabilirler. Oyun alanında ise, bunlar tartışmaları tatlıya bağlayan çocuklardır.

Kişisel bağlantı- Roger'in empati ve bağlantı kurma yeteneği. İlişkiye girmeyi ya da kişilerin hislerinin ve ilgi konularının farkına varıp uygun tepki vermeyi kolaylaştırır. Bu tür kişiler iyi bir "takım oyuncusu", güvenilir bir eş veya iş ortağı olur; iş dünyasında da satıcı ya da yönetici olarak başarı gösterebilir, ayrıca mükemmel öğretmenlik yapabilirler. Roger gibi çocuklar, hemen hemen herkesle iyi geçinir, onlarla kolayca bir oyuna girebilir ve bundan mutluluk duyarlar. Bu çocuklar yüz ifadelerinden duyguları okumakta en başarılı olanlardır ve arkadaşları tarafından en sevilen kişilerdir.

Sosyal analiz- insanların hislerini, niyetlerini ve sorunlarını keşfedebilme ve içgörü sahibi olabilme. Başkasının ne hissettiğini bilmek, kolaylıkla yakınlık veya ahenk kurmaya yol açabilir. En bilenmiş şekliyle bu beceri, kişiyi yeterli bir terapist veya danışman yapar –ya da biraz edebi bir yetenekle birleştirilirse, ortaya usta bir romancı veya oyun yazarı çıkabilir.

Bir bütün olarak alındığında bu beceriler kişiler arası ilişkilerin sürtüşmesiz yürümesini sağlayan şeydir ve çekiciliğin, sosyal başarının, hatta karizmanın gerekli unsurlarıdır. Sosyal ilişki zekâsı yüksek olan kişiler, insanlarla rahat bağlantı kurabilen, onların tepkilerini, hislerini akıllıca okuyabilen, yönlendirebilen, organize edebilen ve her insani faaliyette alevlenebilecek tartışmaların üstesinden gelebilen kişilerdir. Doğal liderlerdir, dile getirilmeyen ortak fikirleri ifade edebilen ve bunu bir topluluğu hedeflerine doğru yöneltecek bir şekilde açıklayabilen insanlardır. Diğerlerinin birlikte olmaktan hoşlandıkları kişilerdir, çünkü duygusal olarak besleyicidirler; insanları iyi bir ruh haline sokar ve "Böyle insanlarla birlikte olmak ne büyük zevk," türünden şeyler söyletirler.

Bu kişiler arası yetenekler diğer duygusal zekâ türleri üzerine kuruludur. Örneğin mükemmel bir sosyal izlenim bırakanlar, kendi duygu ifadelerini izlemekte becerikli, diğerlerinin tepki gösterme şekillerine hassas bir uyum gösteren ve böylece istenen sonuçları elde etmek için sosyal performanslarında sürekli ince ayar yapabilen kişilerdir. Bu anlamda, usta oyuncular gibidirler.

Ancak bu kişiler arası yetenekler, insanın kendi ihtiyaç ve hislerinin ve bunların nasıl karşılanabileceğinin akıllıca kavranmasıyla dengelenmezse, içi boş bir sosyal başarıya yol açabilir; tıpkı kişinin gerçekten tatmin olamaması pahasına elde edilen bir popülarite gibi. Sosyal becerileri sayesinde birinci sınıf birer sosyal bukalemun, yani iyi izlenim bırakma ustası haline gelmiş kişiler üzerinde araştırma yapan Minnesota Üniversitesi'nden Mark Snyder'in tezi budur.[109]Şair W. H. Auden, kendisi hakkındaki imajıyla ilgili olarak, "diğerlerinin zihinlerinde beni sevebilmeleri için yaratmaya çalıştığım imajdan çok farklı" der; bu tür kişilerin psikolojik inançları, onun bu tümcesiyle tanımlanabilir. Sosyal beceriler kişinin kendi hislerini bilme ve kendine karşı dürüst davranma yeteneğini gölgede bırakıyorsa, bu tür bir değiş tokuş yapılmış olabilir; sosyal bukalemun, sevilmek –ya da en azından beğenilmek– için beraber olduğu kişiler nasıl istiyorsa öyle görünecektir. Bir kişinin bu davranış modeline uyduğunu gösteren şey, Snyder'a göre, mükemmel bir izlenim bıraksa da, yakın ilişkilerinin pek az dengeli veya tatmin edici olmasıdır. Daha sağlıklı bir model, elbette ki, kendine karşı dürüst olarak sosyal becerileri dengelemek, onları bir bütünlük içerisinde kullanmaktır.

Sosyal bukalemunlar, eğer toplumun onayını kazanacaksa, bir şey söyleyip, başka bir şey yapmaktan çekinmezler. Topluma gösterdikleri yüzleriyle özel gerçeklikleri arasındaki çelişki içinde yaşarlar. Psikanalist Helene Deutsch, çevresinden aldığı sinyaller doğrultusunda kişiliklerini inanılmaz bir esneklikle değiştirebilen bu tür insanlara "gibi kişilikler" adını vermiştir. Snyder'a göre, "Bazılarının sosyal ve özel kişilikleri birbiriyle iyi kaynaşır, ancak bazılarının kişiliği sadece değişen görüntülerden oluşan bir kaleydeskop gibidir. Woody Allen'in film karakterlerinden biri olan Zelig gibidirler, birlikte oldukları kim olursa olsun, ona deli gibi uymaya çalışırlar."

Bu tür insanlar sadece gerçekten ne hissettiklerini söylemek yerine, bir tepki vermeden önce karşıdakini yoklayıp, kendisinden ne istendiğine dair bir ipucu bulmaya çalışır. İyi geçinmek ve sevilmek için, sevmedikleri kişilerin sevildiklerini sanmalarını isterler. Sosyal yeteneklerini, hareketlerini farklı sosyal durumların gereklerine uydurmak için kullanırlar ve böylece kiminle olduklarına bağlı olarak çok farklı davranışlar sergileyebilir, insanlarla fıkır fıkır kaynaşan biriyken, temkinli bir şekilde

insanlardan uzak duran biri olabilirler. Bu özellikler etkili bir izlenim bıraktığı oranda da, özellikle oyunculuk, dava avukatlığı, satıcılık, diplomasi ve politika gibi bazı mesleklerde çok revaçtadır.

Belki de daha önemli bir başka kendini izleme biçimi, herkesi etkilemeye çalışan temelsiz sosyal bukalemunlarla, sosyal dış görünümleri gerçek hisleriyle daha tutarlı olanlar arasındaki farkı yaratır. Bu, kendine karşı dürüst, ya da "özüne sadık" kalma becerisidir; kişinin, sosyal sonuçları ne olursa olsun kendi içindeki derin hisler ve değerler doğrultusunda hareket etmesine olanak verir. Böylesi bir duygusal bütünlük, örneğin bir ikiyüzlülüğü veya inkârı ortaya çıkarmak için, bilerek bir çatışmayı kışkırtmakla sonuçlanabilir; bu tür bir hava temizliğine bir sosyal bukalemun hiçbir zaman girişmeyecektir.

SOSYAL YETERSİZLİĞİN YARATILMASI

Cecil hiç kuşkusuz zekiydi; üniversite eğitimi almış bir yabancı dil uzmanı, mükemmel bir çevirmendi. Ancak tamamen yetersiz kaldığı bazı hayati konular vardı. Cecil, en basit sosyal becerilerden bile yoksun görünüyordu. Kahve içerken sıradan bir sohbetten bile kaçınıyor, biriyle selamlaşması gerektiğinde eli ayağına dolaşıyordu; kısacası en sıradan sosyal alışverişte bile yetersiz gözüküyordu. Bu sosyal zarafet eksikliği en çok kadınlarla birlikteyken vahim bir hal aldığından, hiç öyle fantezileri olmadığı halde, kendi deyişiyle "bu durumun temelinde eşcinsel eğilimler olup olmadığını" merak ettiği için terapiye gelmişti.

Cecil'in terapistine itiraf ettiği gerçek sorun; ne söylerse söylesin kimsenin ilgisini çekmeyeceği korkusuydu. Temeldeki bu korku, ciddi bir sosyal zarafet kıtlığını daha da katmerlendiriyordu. Sosyal temaslar sırasında sinirleri gerildiğinden, en olmayacak anlarda sırıtmaya ve gülmeye başlıyor, birisi gerçekten komik bir şey söylediğinde ise gülemiyordu. Cecil'in bu tuhaflığı, terapistine söylediğine göre, çocukluğundan kaynaklanıyordu; tüm hayatı boyunca sadece –işini bir şekilde kolaylaştıran– ağabeyinin yanında kendini sosyal açıdan rahat

hissetmişti. Ancak evden ayrıldığında, yetersizliği korkunç boyutlara ulaşmış; sosyal açıdan adeta felce uğramıştı.

Bu öyküyü anlatan George Washington Üniversitesi'nden psikolog Lakin Phillips, Cecil'in kötü durumunun çocukluğunda sosyal etkileşimin en temel derslerini öğrenememiş olmasından kaynaklandığını ileri sürüyor:

> Cecil'e geçmişte neler öğretilebilirdi? Başkaları bir şey söylediğinde doğrudan doğruya onlarla konuşmak; sosyal teması kendi girişimiyle başlatmak ve bunu her zaman karşı taraftan beklememek; sohbeti devam ettirebilmek, evet-hayır veya diğer tek kelimelik cevaplarla sınırlı kalmamak; başkalarına minnet duygularını ifade etmek, kapıdan geçerken bir başkasına yol vermek; servis yapılana kadar beklemek... diğerlerine teşekkür etmek, "lütfen" demek, paylaşmak ve çocuklara iki yaşından itibaren öğretmeye başladığımız tüm diğer temel etkileşim şekilleri.[110]

Cecil'in eksikliğinin, uygar yaşamın bu tür temel kurallarını ona öğretmesi gereken kişinin başarısızlığından mı, yoksa kendisinin öğrenme güçlüğünden mi kaynaklandığı açık değildir. Ancak sorunun kökeni ne olursa olsun, Cecil'in hikâyesi eğiticidir, çünkü çocukların etkileşimde eşzamanlılık ve sosyal uyumun sözsüz kuralları konusunda aldığı sayısız dersin hayati niteliğine işaret etmektedir. Bu kurallara uyamamanın net etkisi, ortalığı karıştırarak çevremizdeki kişilere rahatsızlık vermek olur. Kuralların işlevi, doğal olarak sosyal alışverişte bulunan herkesin kendisini rahat hissetmesini sağlamaktır; tuhaflık, kaygı yaratır. Bu becerilere sahip olmayan kişiler sadece sosyal nezaket konusunda yetersiz değil, karşılaştıkları kişilerin duygularını idare etmek açısından da beceriksizdirler; kaçınılmaz olarak arkalarında bir rahatsızlık hissi bırakırlar.

Hepimiz sosyal nezaketin gereklerinden rahatsız edici ölçüde habersiz bu tür kişiler tanımışızdır: bir sohbeti veya telefon görüşmesini ne zaman bitirmeleri gerektiğini bilmeyen, tüm hoşçakal işaretlerine ve ipuçlarına rağmen konuşmaya devam eden; başka kimseye en ufak bir ilgi göstermeyen ve lafı başka bir konuya çekme denemelerini görmezlikten gelen, konuşmaları sürekli kendileri etraflarında dönen; araya giren ya da burunlarını başkalarının özel işlerine sokarak, "fazla meraklı" davrananlar. Düzgün bir sosyal yörüngeden bu tür sapmalar ise etkileşimin temel taşlarındaki bir eksikliğe işaret etmektedir.

Psikologlar sözsüz mesajlar alanındaki öğrenme güçlüğü için *disemi* (Yunanca; *dis* "zorluk" ve *semes* "işaret" anlamında) terimini icat etmişlerdir. Neredeyse her on çocuktan birinin bu alanda bir ya da daha

fazla sorunu vardır.[111]Sorun, kendi özel alanını belirlemekte güçlük çekmesi ise, çocuk konuşurken karşısındakine çok yakın durur ya da eşyalarını diğer kişilerin özel alanlarına yayar; çocuk beden dilini yorumlamakta veya kullanmakta güçlük çekiyor olabilir; yüz ifadelerini yanlış yorumluyor veya kullanıyor, örneğin göz teması kuramıyor olabilir; ya da konuşmanın duygusal niteliği olan prozodi hissi zayıf kalıyor, bu yüzden çok tiz ya da düz bir sesle konuşuyor olabilir.

Birçok araştırma, sosyal eksiklik işaretleri veren, garipliklerinden ötürü oyun arkadaşları tarafından göz ardı edilen ya da istenmeyen çocukları saptamaya yönelmiştir. Kabadayılıklarından dolayı reddedilenler dışında, diğerlerinin uzak durduğu çocukların istisnasız hepsinde yüz yüze etkileşimin temel ilkeleri, özellikle de sosyal temaslarda kullanılan sözsüz kurallarla ilgili bir eksiklik söz konusudur. Eğer çocukların dili zayıfsa, insanlar pek de zeki olmadıklarını ya da iyi eğitilmediklerini düşünür; etkileşimin sözsüz kurallarına uymayı beceremediklerinde ise, insanlar –özellikle de oyun arkadaşları– onlara “tuhaf” gözüyle bakar ve uzak durur. Bunlar bir oyuna zarifçe katılmayı beceremeyen, başkalarıyla dostça değil rahatsızlık hissi vererek bağlantı kuran; kısacası “dışarıda kalanlar”dır. Duygunun sessiz dilini iyi öğrenememiş olan ve istemeden rahatsızlık yaratacak mesajlar gönderen çocuklardır.

Çocukların sözsüz yetenekleri üzerinde çalışan, Emory Üniversitesi’nden psikolog Stephen Nowicki’nin söylediği gibi, “Duyguları iyi okuyamayan ya da ifade edemeyen çocuklar kendilerini sürekli engellenmiş hisseder. Aslında, ne olup bittiğini anlayamazlar. Bu tarz iletişim, yaptığımız her şeyin değişmez bir alt yazısıdır; yüz ifadenizi ya da duruşunuzu belli etmeden duramaz, ya da ses tonunuzu gizleyemezsiniz. Gönderdiğiniz mesajlarda hata yaparsanız, insanların size hep garip tepkiler verdiğini görürsünüz; geri itilirsiniz ama nedenini bilmezsiniz. Mutlu davrandığınızı düşünür, ama aslında aşırı hareketli ya da kızgın gözükürsünüz, diğer çocukların da size kızarak karşılık verdiğini görür ve nedenini kavrayamazsınız. Bu tür çocuklar, sonunda başkalarının kendilerine karşı davranışlarını hiçbir şekilde kontrol edemeyecekleri, hareketlerinin başlarına gelecek olayları etkileyemeyeceği hissine kapılır. Bu da, kendilerini güçsüz, bunalımlı ve kayıtsız hissetmelerine yol açar.”

Sosyal olarak tecrit edilmeleri bir yana, bu çocuklar okul hayatında da zorluklar yaşar. Sınıf, tabii ki akademik olduğu kadar aynı zamanda da sosyal bir ortamdır; sosyal becerileri zayıf olan çocuk, gerek başka bir çocuğun, gerekse öğretmenin davranışlarını yanlış değerlendirir ve yanlış tepkiler verir. Sonuçta ortaya çıkacak kaygı ve şaşkınlık, çocuğun etkili bir şekilde öğrenme yeteneğine müdahale edebilir. Nitekim çocuklara verilen sözsüz duyarlılık testlerinin gösterdiği gibi, duygusal işaretleri yanlış okuyanlar, IQ testlerinin gösterdiği akademik potansiyellerine kıyasla derslerinde başarısız kalabilirler.[112]

"BİZ SENDEN NEFRET EDİYORUZ": EŞİKTE OLMAK

Sosyal yetersizliğin belki de en acı verdiği ve açıkça görüldüğü zaman, küçük bir çocuğun hayatındaki tehlikeli anlardan biridir: Oyunlarına katılmak istediği bir grubun kıyısında kalmak. Bu bir tehlike anıdır, çünkü sevildiği ya da nefret edildiğinin, ait olduğu ya da olmadığının fazlasıyla aleniyet kazandığı zamandır. Bu yüzden, çocuk gelişimi üzerinde çalışanlar için, bu hayati an yoğun bir inceleme konusu olmuş ve popüler çocuklarla toplumdan dışlanmış olanların gruba yaklaşma stratejileri arasındaki açık çelişki ortaya çıkmıştır. Bulgular, duygusal ve kişiler arası işaretleri fark etme, yorumlama ve buna göre tepki vermenin sosyal yeterlilik için ne kadar önemli olduğunun altını çizmektedir. Oynayan çocukların etrafında dolanan, katılmak isteyip de dışarıda bırakılan bir çocuk görmek acı verici olsa da, bu evrensel bir durumdur. En popüler çocuklar bile bazen reddedilir; ikinci ve üçüncü sınıftakiler üzerinde yapılan bir çalışmada, en sevilen çocukların bile oynamakta olan bir gruba katılmak için yaptığı denemelerin yüzde yirmi altısında reddedildikleri görülmüştür.

Küçük çocuklar bu retlerin içerdiği duygusal yargıyı ifade konusunda zalimce açık sözlüdürler. Bir yuvada dört yaşındakiler arasında geçen diyaloğa bakalım.[113]Linda, oyuncak hayvanlar ve yapı küpleriyle oynayan Barbara, Nancy ve Bill'e katılmak istemektedir. Bir dakika onları seyreder, sonra yaklaşır, Barbara'nın yanına oturup hayvanlarla oynamaya başlar. Barbara ona döner ve, "Sen oynayamazsın!" der.

“Evet, oynayabilirim,” diye yanıtlar Linda. “Benim de birkaç hayvanım olabilir.”

“Hayır, oynayamazsın,” der Barbara açıkça. “Biz seni bugün sevmiyoruz.”

Bill, Linda’nın tarafını tutup karşı çıkınca, Nancy saldırıya katılır: “Biz ondan bugün nefret ediyoruz.”

İşte bu “Biz senden nefret ediyoruz”un açıkça veya üstü kapalı bir şekilde ifade edilmesi tehlikesi yüzünden, tüm çocuklar bir gruba yaklaşmanın eşiğinde anlaşılır bir biçimde temkinlidir. Aslında bu kaygı, tanımadığı kişilerin bulunduğu bir kokteyl partisine katılan ve yakın arkadaş görüntüsünde neşeli bir muhabbete dalmış gruptan uzak duran bir yetişkinin hissettiğinden belki o kadar farklı değildir. Çocuk için bir grubun eşiğinde bulunduğu an çok önemli olduğundan, bir araştırmacının da dediği gibi, “teşhis gücü yüksektir... sosyal beceri farklarını hemen ortaya çıkarıverir.”[114]

Tipik olarak, yeni gelenler bir süre sadece seyreder ve başlangıçta tam bir deneme havasında gruba katılırlar, kendilerini ancak çok ihtiyatlı adımlarla daha fazla öne sürerler. Bir çocuğun kabul veya reddedilmesindeki en önemli etken, grubun havasına ne kadar iyi bir şekilde girebildiği, hangi oyunların uygun, hangilerinin uygunsuz kaçacağını hissedebilmesidir.

Hemen her zaman reddedilmeyle sonuçlanan iki büyük günahtan biri kısa bir zamanda liderliğe soyunmak, diğeri de grubun havasına ters düşmektir. İşte popüler olmayan çocukların yaptığı şey de budur. Gruba zorla girerler, konuyu ya çok çabuk ya da çok ani bir biçimde değiştirmeye çalışır, kendi fikirlerini öne sürer, ya da diğerleriyle aynı fikirde olmadıklarını söyleyiverirler; bunların tümü, bariz şekilde dikkati kendi üzerine çekme çabalarıdır. Ancak tam tersine, sonuçta ya görmezden gelinir ya da reddedilirler. Oysa, popüler çocuklar bir gruba girmeden önce orada neler olup bittiğini gözlemler ve daha sonra bunu kabul ettiklerini gösteren bir şey yaparlar; grupta bir inisiyatif alıp ne yapılması gerektiği hakkında fikir beyan etmeden önce statülerinin grup tarafından teyidini beklerler.

Şimdi, Thomas Hatch’in yüksek düzeyde kişiler arası zekâ sergilediğini saptadığı dört yaşındaki Roger’a dönelim.[115]Roger’ın bir gruba girmeden önce kullandığı taktik, gözlemleme sonrasında başka bir çocuğun yaptığını taklit etmek ve sonuçta da çocukla konuşarak bu faaliyete tam olarak

katılmaktır; bu strateji her zaman işe yarar. Roger'ın becerisi, örneğin, Warren'la çoraplarına "bomba" (aslında çakıl taşları) koyma oyunu oynarken görülmektedir. Warren, Roger'a helikopterde mi yoksa uçakta mı olmak istediğini sorar. Roger bağlayıcı bir cevap vermeden önce ona sorar, "Sen helikopterde misin?"

Bu görünürde masum hareket, diğerinin ilgilendiği şeylere gösterilen hassasiyeti ve bu bilgiyi bağlantıyı koruyacak şekilde kullanma yeteneğini ortaya çıkarır. Hatch, Roger için, "Oyun arkadaşını yokluyor, dolayısıyla hem kendileri hem de oyunları arasındaki bağlantı korunuyor. İzlediğim başka birçok çocuk kendi helikopter veya uçaklarına biniyorlar ve hem sözlük hem mecazi anlamıyla birbirlerinden uzaklara uçuyorlar" demektedir.

PARLAK DUYGUSAL ZEKÂ: BİR VAKA RAPORU

Sosyal beceriyi sınayan başkalarının rahatsız edici duygularını yatıştırma yeteneği ise, öfkenin tepe noktasına ulaşmış bir kişiyle baş edebilmek açısından ustalığın son kertesine varıldığını gösterebilir. Öfkenin denetim altına alınması ve duygusal bulaşıcılık hakkındaki veriler, öfkeli kişinin dikkatini başka bir yere çekmenin, onun hislerine ve bakış açısına empati göstermenin ve sonra da, onu daha olumlu duygularla ahenk kurabileceği alternatif bir odak noktasına çekmenin –bir tür duygusal judonun– etkili bir strateji olabileceğini işaret ediyor.

İnce bir sanat olan duygusal etkileyicilikte bu kadar ileri düzeyde bir ustalık, belki de en iyi 1950'lerin Japonyası'nda dövüş sanatı *aikido*yu inceleyen ilk Amerikalılardan biri olan Terry Dobson'ın anlattığı bir öyküyle örneklenebilir. Terry akşamüstü banliyö treniyle Tokyo'dan evine dönerken iri yarı, kavgacı, aşırı sarhoş ve üstü başı kir pas içinde bir işçi trene biner. Sendeleye sendeleye dolaşan adam dehşet salmaya başlar; bağıra çağıra küfürler ederek kucağında bebeğini taşıyan bir kadına vurmasıyla, kadın yaşlı bir çiftin kucağına seriliverir. Sonra da ayağa fırlayarak vagonun öbür ucuna doğru kaçışanlara katılır. Sarhoş sağa sola birkaç yumruk daha sallayarak (öfkeden gözü döndüğünde ıska geçerek)

vagonun ortasındaki metal direği kavrar ve bir nara atarak yerinden sökmeye çalışır.

Bu noktada, günde sekiz saatlik aikido çalışmasıyla fizik kondisyonunun zirvesindeki Terry, birinin canı ciddi bir biçimde yanmadan müdahale etme gereğini hisseder. Ancak hocasının şu sözlerini de hatırlar: “Aikido bir uzlaşma sanatıdır. Dövüşme zihniyetine sahip biri, evrenle olan bağlantısını koparmış demektir. İnsanlara hükmetmeye çalışırsan, zaten yenilmiş sayılırsın. Biz çatışmaları nasıl çözümleyebileceğimizi inceliyoruz, nasıl başlatacağımızı değil.”

Terry, hocasından ders almaya başladığında asla bir kavga çıkartmamak ve dövüş sanatı becerilerini sadece kendini korumak amacıyla kullanmaya söz vermişti. Şimdi ise, aikido yeteneklerini gerçek hayatta sınayabilmek için açıkça meşru bir fırsat yakalamıştı. Diğer yolcular donmuş bir şekilde yerlerinde otururken Terry yavaşça ve kararlı bir ifadeyle ayağa kalktı.

Onu gören sarhoş, “Hah! Bir yabancı! Sana bir Japon terbiyesi vermek lazım!” diye kükreyerek, Terry’ye haddini bildirmek için toparlanmaya başladı.

Sarhoş harekete geçmek üzereyken, birisi kulakları delecek kadar tiz ve tuhaf bir biçimde neşeli bir sesle, “Hey!” diye bağırdı.

O çığlık, hiç beklemediği bir anda sevdiği bir arkadaşıyla karşılaşmış birinin duyduğu sevinci yansıtıyordu sanki. Şaşıran sarhoş arkasını döndüğünde, kimonosuyla oturan, herhalde yetmişli yaşlarında ufak tefek bir Japon gördü. Yaşlı adam sarhoşa keyifle ve gözleri parıldayarak baktı, yavaşça elini sallayıp cilveli bir sesle, “Gel bakiim” diye seslenerek onu yanına çağırdı.

Sarhoş kavgacı bir ifadeyle, “Neden senle konuşayım ki be?” diyerek yaklaştı. Bu arada Terry, sarhoşun yapacağı en ufak saldırganca harekette adamı devirmeye hazırdı.

“Ne içtin?” diye sordu yaşlı adam, gözleri parıldayarak sarhoş işçiye.

“Saki içtim, n’olacak yani,” diye hırladı sarhoş.

Yaşlı adam yumuşak bir sesle cevap verdi, “Ah, bu nefis bir şey, harika! Biliyor musun ben de saki severim. Her gece ben ve karım (yetmiş altı yaşındadır, ha!) küçük bir şişe saki ısıtırız ve onunla bahçeye çıkar, eski tahta sıramızda otururuz...” Yaşlı adam arka bahçesindeki Japon incirini, bahçesinin diğer zenginliklerini, akşamları saki içmekten aldığı keyfi anlatarak devam etti.

Yaşlı adamı dinlemekte olan sarhoşun yüzü yumuşamaya; yumrukları açılmaya başladı. “Ya... Ben de incirleri severim...” dedi adeta yitik bir sesle.

“Evet,” diye yanıtladı yaşlı adam canlı sesiyle, “eminim senin de harika bir karın vardır.”

“Hayır,” dedi işçi. “Benimki öldü...” Hıçkırıklar arasında karısını, evini, işini kaybetmesinin acıklı hikâyesini ve de kendinden nasıl utandığını anlattı.

Bu sırada tren Terry’nin ineceği istasyona varmıştı. İnerken, yaşlı adamın sarhoşu başına gelenleri anlatması için evine davet ettiğini duydu ve sarhoşun sıraya yayılıp, başını yaşlı adamın dizlerine koymuş olduğunu gördü.

İşte parlak duygusal zekâ budur.

102 Jay ve Len arasındaki alışveriş, Judy Dunn ve Jane Brown’un “Relationships, Talk About Feelings, and the Development of Affect Regulation in Early Childhood,” başlıklı yazısında Judy Garber and Kenneth A. Dodge, derl., *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991) anlatılmıştır. Dramatik süslemeler bana aittir.

103 Sergileme kuralları, Paul Ekman ve Wallace Friesen’ın, *Unmasking the Face* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1975) adlı eserindendir.

104 Sıcak çatışmada rahipler: olay David Busch tarafından “Culture Cul-de-Sac,” *Arizona State University Research* (Bahar/Yaz 1994)’de anlatılmıştır.

105 Ruh hali aktarımı üzerine çalışmadan Ellen Sullins tarafından *Personality and Social Psychology Bulletin*’ın 1991 Nisan sayısında bahsedilmiştir.

106 Ruh hali aktarımı ve eşzamanlılık çalışmaları Oregon State Üniversitesi’nden psikolog Frank Bernieri’ye aittir; çalışması hakında *The New York Times*’da yazmıştım. Araştırmasının büyük bir kısmından Bernieri ve Robert Rosenthal, “Interpersonal Coordination, Behavior Matching, and Interpersonal Synchrony,” başlıklı yazılarında, Robert Feldman ve Bernard Rime, derl., *Fundamentals of Nonverbal Behavior* (Cambridge: Cambridge University Press, 1991)’de söz edilmektedir.

107 Peşine takma kuramı Bernieri ve Rosenthal’ın, *Fundamentals of Nonverbal Behavior* adlı eserinde ortaya atılmıştır.

108 Thomas Hatch, “Social Intelligence in Young Children,” Amerikan Psikoloji Derneği’nin yıllık toplantısında sunulan tebliğ (1990).

109 Sosyal bukalemunlar: Mark Snyder, “Impression Management: The Self in Social Interaction,” başlıklı yazısı, L.S. Wrightsman ve K. Deaux, *Social Psychology in the ‘80s* (Monterey, CA: Brooks/Cole, 1981) adlı eserde.

110 E. Lakin Phillips, *The Social Skills Basis of Psychopathology* (New York: Grune and Stratton, 1978), s.140.

111 Sözsüz öğrenme bozuklukları: Stephen Nowicki ve Marshall Duke, *Helping the Child Who Doesn’t Fit In* (Atlanta: Peachtree Publishers, 1992). Ayrıca bkz. Byron Rourke, *Nonverbal Learning Disabilities* (New York: Guilford Press, 1989).

112 Nowicki ve Duke, a.g.e.

113 Bu küçük olay ve bir gruba girme davranışı üzerine araştırmaların gözden geçirilmesi, Martha Putallaz ve Aviva Wasserman, “Children’s Entry Behavior,” başlıklı yazısında Steven Asher and John Coie, derl., *Peer Rejection in Childhood* (New York: Cambridge University Press, 1990) adlı eserden alınmıştır.
114 Putallaz ve Wasserman, “Children’s Entry Behavior.”
115 Hatch, “Social Intelligence in Young Children.”

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM-DUYGUSAL ZEKÂ

9-Yakın Düşmanlar

Sevmek ve çalışmak; Sigmund Freud çırağı olan Erik Erikson'a, bu ikiz yeteneğin eksiksiz bir olgunluğun işareti olduğunu belirtmiştir. Eğer durum buysa, olgunluğun, hayatın yok olma tehlikesi altındaki duraklarından biri olduğu söylenebilir; günümüzün evlilik ve boşanma eğilimleri de, duygusal zekâya her zamankinden daha hayati bir önem yüklemektedir.

Boşanma oranlarını düşünün. *Yıllık* boşanma oranları aşağı yukarı sabitleşmiştir. Ancak boşanma oranlarını hesaplamanın bir başka yolu, tehlikeli bir tırmanışa işaret etmektedir: Toplamda, boşanma oranlarının yükselişi durmuş olsa da, herhangi bir yeni evlenmiş çiftin beraberliğinin *eninde sonunda* boşanmayla sonuçlanması olasılığı ya da boşanma *riski*, yeni evliler arasında artmaya başlamıştır.

Bu artış belirli bir yılda evlenmiş çiftleri birbirleriyle karşılaştırdığımızda daha da açıkça ortaya çıkmaktadır. Amerika'da 1890 yılında başlamış evliliklerin yüzde onu boşanmayla sonuçlanmıştır. 1920'de evlenenlerde bu oran yüzde on sekiz; 1950'dekiler içinse yüzde otuzdur. 1970'in yeni evli çiftlerinin ayrılma veya beraberliklerini sürdürme şansları yarı yarıyadır. 1990'dan itibaren yola koyulan yeni evliler içinse evliliğin boşanmayla sonuçlanması olasılığı şaşırtıcı bir düzeyde, yüzde altmış yedi olarak öngörülmektedir![1]Eğer bu tahmin doğruysa, son zamanlarda yeni evlenen on çiftten ancak üçü yeni eşleriyle evli kalacaklarına güvenebilirler.

Bu yükselişin nedeninin duygusal zekâ düzeyindeki büyük ölçüde bir düşüşten değil, en mutsuz çiftleri bile bir arada tutabilmiş olan sosyal

baskıların –boşanmanın bir leke olarak algılanması veya kadınların kocalarına olan ekonomik bağlılıkları gibi– giderek erozyona uğramasından kaynaklandığı öne sürülebilir. Ancak sosyal baskılar evliliklerin tutkalı olmaktan artık çıkmışsa, karı koca arasındaki duygusal güçler, beraberliklerinin sürebilmesi için daha da hayati bir önem kazanıyor demektir.

Karı koca arasındaki bu bağlar –ve onları ayırabilecek duygusal çatlaklar– son yıllarda daha önce hiç olmadığı kadar hassasiyetle incelenmektedir. Evliliği neyin ayakta tutup neyin yıktığını anlama çabasının kaydettiği belki de en büyük aşama, çiftin bir temas sırasındaki duygusal nüanslarının her an takibini sağlayan karmaşık fizyolojik ölçümlerin kullanılmaya başlamasıdır. Bilim adamları artık, kocalardaki adrenalin dalgalanması ve tansiyon yükselmesi, karılarının yüzlerinden bir anda gelip geçen, ancak anlam ifade eden mikro duygular gibi, başka türlü görülmesi olanaksız işaretleri de gözlemleyebiliyor. Bu fizyolojik ölçümler, bir çiftin çektiği zorlukların gizli biyolojik altyazısını ortaya çıkarıyor. Bu kritik duygusal gerçeklik düzeyi, genelde çiftin kendisi tarafından bile algılanamaz ya da görmezden gelinir. Oysa bu ölçümler bir ilişkiyi ayakta tutan ya da yıkan duygusal güçleri açıkça ortaya koymaktadır. Çatlakların en erken başlangıcını ise kızlar ve erkeklerin duygusal dünyaları arasındaki farklılıklarda bulabiliriz.

ERKEĞİN VE KADININ EVLİLİĞİ: ÇOCUKLUKTAKİ KÖKLER

Geçenlerde bir akşam bir restorana girerken, katı ve somurtkan ifadeli genç bir adam kendinden gayet emin bir şekilde kapıdan çıkıyordu. Ansızın genç bir kadın koşarak adamın arkasında bitiverdi. Bir yandan onun sırtını yumrukluyor, diğer yandan da, “Allah belanı versin! Gel buraya ve bana doğru dürüst davran!” diye bağırıyordu. İşte bu karşı tarafı geri döndürmeye yönelik, acıklı ve telafisi imkânsız bir çelişki içeren yalvarış, ilişkilerinde sıkıntı yaşayan çiftlerde en fazla görülen modeli örneklemektedir. Kadın erkeği bağlanmaya zorlar, erkek ise kendini geriye çeker. Evlilik

terapistlerine göre, bir çift terapiye geldiğinde, erkeğin kadının “mantıksız” taleplerinden ve parlamalarından şikâyetçi olduğu; kadının ise söylediklerine aldırmamasının hüznünü yaşadığı bu zorlama, geri çekilme modelinin belirtisidir.

Evlilikteki bu final maçı aslında bir çiftte, kadınınki ve erkeğinki olmak üzere, iki duygusal gerçeklik olduğunu yansıtmaktadır. Bu duygusal farklılıkların kökleri, kısmen biyolojik de olsa, çocukluğa, kızlar ve erkeklerin büyürken içinde bulundukları birbirinden ayrı duygusal dünyalara kadar izlenebilir. Çok sayıda araştırmaya konu olan bu ayrı dünyalar arasındaki engeller, yalnızca kızların ve erkeklerin farklı oyunlardan hoşlanmasıyla değil, küçük çocukların “kız” veya “erkek arkadaşları” olmasından dolayı alaya alınacakları korkusuyla da güçlendirilmiştir.[2]Çocukların arkadaşlıkları üzerine yapılmış bir çalışmada, üç yaşındakilerin arkadaşlarının yarısının karşı cinsten olduğunu söylediği; beş yaşındakilerde bu oranın yüzde yirmiye düştüğü ve yedi yaşına gelmişlerden hemen hiç birinin en iyi arkadaş olarak karşı cinsten birini belirtmedikleri bulgulanmıştır.[3]Bu birbirinden ayrı evrenler, ergenlikte flört başlayana dek pek az kesişir.

Bu arada, kızlara ve erkeklere duygularla baş etme konusunda çok farklı dersler verilir. Aileler –öfke hariç– diğer duygular hakkında kızlarıyla oğullarından daha fazla tartışırlar.[4]Kızlara duygular hakkında erkeklere oranla daha fazla bilgi verilir: Ebeveynler okul öncesi çocuklarına anlatmak için hikâyeler uydurduklarında, oğullarından çok, kızlarıyla konuşurken duygu yüklü sözcükler kullanırlar, anneler bebekleriyle oynarken, çeşitli duygularını oğullarından çok kızlarına gösterirler; yine anneler kızlarıyla duygular hakkında konuşurken duygusal durumun kendisini oğullarıyla olduğundan daha ayrıntılı bir şekilde tartışırlar; oğullarıyla ise ancak daha çok öfke gibi duyguların neden ve sonuçları hakkında ayrıntıya girerler (büyük olasılıkla tedbirli olmaları için).

Cinsiyetler arası duygu farklılıklarıyla ilgili araştırmaları özetleyen Leslie Brody ve Judith Hall, kızların erkeklerden daha önce dil yetisini geliştirdiklerini ve bunun, duygularını açıklamak bakımından onları daha deneyimli kıldığını ve yine, fiziksel kavga gibi duygusal tepkileri keşfetmekte ve bunların yerine geçecek sözcükleri kullanmakta daha usta olduklarını öne sürüyorlar: Buna karşılık, “duygularını dile getirmek için

teşvik görmeyen erkekler hem kendilerinin hem de başkalarının duygusal durumları hakkında büyük ölçüde bilinçsiz olabilir," diyorlar.[5]

On yaş civarında, açıkça saldırganlık gösteren kız ve erkeklerin oranı kabaca aynıdır; öfkelendirildiklerinde açık çatışmayı kabullenirler. Ancak on üç yaş dolaylarında iki cins arasında oldukça büyük farklılıklar görünmeye başlar: Kızlar ilişki kesme, kötü niyetli dedikodular ve dolaylı kan davaları gibi incelikli saldırı taktiklerinde, erkeklere göre daha ustalaşır. Erkekler ise büyük ölçüde bu tür üstü kapalı stratejilerden habersiz, öfkelendiklerinde çatışmaya açık olmaya devam ederler.[6]Bu, erkek çocukların –daha sonra yetişkin erkeklerin– duygusal hayatın ara yolları hakkında karşı cinsleri kadar görmüş geçirmiş olmadıklarını gösteren pek çok tarzdan biridir.

Kızlar, birlikte oynarken, husumetin en az, işbirliğinin en üst noktada olduğu küçük ve yakın gruplarda, erkekler ise rekabetin vurgulandığı daha büyük gruplarda bulunurlar. Oynarken birinin canının yanmasıyla oyun durakladığında, kızlarla erkekler arasındaki ana farklılıklardan biri ortaya çıkar. Canı yanan bir erkek çocuğun morali bozulursa, oyunun devam edebilmesi için ortalıktan çekilip, ağlamayı kesmesi beklenir. Bu olayın aynısı oyun oynayan bir grup kız arasında olursa, *oyun durur* ve herkes ağlayan kıza yardım etmek için etrafında toplanır. Oyun oynayan kızlarla erkekler arasındaki bu fark, Harvardlı Carol Gilligan'ın cinsiyetler arasındaki temel ayrılık dediği şeye işaret etmektedir. Erkekler yalnızlık, katı bir bağımsızlık ve özerklikle gurur duyarken, kızlar kendilerini bir bağlantı ağının parçası olarak görür. Yani erkekler kendi bağımsızlıklarına meydan okuyabilecek herhangi bir şeyi tehdit olarak görürken, kızlar daha çok ilişkilerinde bir kopma söz konusu olduğunda kendilerini tehdit altında hisseder. Deborah Tannen'in *Hiç Anlamıyorsun*[*] adlı kitabında belirttiği gibi, bu farklı bakış açılarının anlamı kadın ve erkeğin konuşma sırasında birbirlerinden farklı şeyler istemesi ve beklemesinde yatar; yani erkekler "çeşitli şeyler"den söz etmekle yetinirken, kadınlar duygusal bağlantı arar.

Kısacası, duygusal öğrenmedeki bu ayrılıklar çok farklı becerilerin oluşmasına yol açar, yani kızlar "sözlü sözsüz duygusal işaretleri okumakta, hislerini ifade etmek ve iletmekte" ustalaşırken erkekler "incinebilirlik, suçluluk, korku ve acıyla ilgili duygularını en aza indirgemekte" beceri sahibi olur.[7]Bu farklı tutumların bilimsel literatürde çok kuvvetli kanıtları

vardır. Örneğin yüzlerce çalışmada, en azından birisinin sözle ifade etmediği hislerini yüz ifadesinden, ses tonundan ve diğer sözsüz işaretlerden okuma yeteneğiyle ölçülen empati bakımından, kadınların erkeklerden genelde daha ileride oldukları bulgulanmıştır. Benzeri bir şekilde kadınların hissettiklerini yüzlerinden okumak, erkeklerinkine oranla genelde daha kolaydır; çok küçük erkek ve kız çocuklarının yüzlerindeki ifade gücünde bir farklılık görülmezken, ilkokul yılları boyunca erkeklerin kendilerini ifade gücü giderek daha az, kızlarınkiyse giderek daha güçlü hale gelir. Bu, belki kısmen de olsa başka bir temel farklılığı yansıtır: Genelde kadınlar erkeklere oranla duygusal çeşitliliği daha yoğun ve canlı bir biçimde yaşar; bu anlamda, kadınlar erkeklerden *gerçekten* daha "duygusal"dır.[8]

Bütün bunlar şu anlama geliyor: Kadınlar genelde evliliğe duygusal yönetici rolü için hazırlanmış bir şekilde girer, erkekler ise bu görevin bir ilişkinin yaşatılması açısından önemli katkısını çok daha az takdir ederek başlar. İlişkileriyle ilgili hoşnutluk düzeylerini ölçmek için 264 çift üzerinde yapılmış bir çalışmaya göre, aslında kadınlar için –erkekler için değil– en önemli öğe aralarındaki "iyi iletişim" hissidir.[9]Çiftler üzerinde derinlemesine incelemeler yapmış olan, Texas Üniversitesi'nden psikolog Ted Huston'ın gözlemlerine göre, "Kadınlar için yakınlık, bir şeyler, özellikle de ilişkinin kendisi hakkında konuşabilmek demektir. Kocalar ise genelde eşlerinin kendilerinden ne istediğini anlamazlar; 'Ben onunla bir şeyler yapmak istiyorum, onunsa tek yapmak istediği şey konuşmak' derler." Huston'ın bulgularına göre, flört döneminde erkekler müstakbel eşleriyle, onların yakınlık isteklerine uyan sohbetlere vakit ayırmaya daha isteklidir. Ancak evlendikten sonra, zaman ilerledikçe erkekler –özellikle daha geleneksel çiftlerde– eşleriyle bu şekilde konuşmaya giderek daha az zaman ayırır ve yakınlık hissini bir şeyler konuşmak yerine, bahçeyle uğraşmak gibi, sadece birlikte yapılan şeylerde bulur.

Kocaların artan sessizliği, belki de kısmen evliliklerinin durumu hakkındaki biraz fazla iyimserliklerinden olabilir. Kadınlar ise sorunlu noktalara daha duyarlıdırlar. Evliliklerle ilgili bir araştırmada, erkeklerin ilişkilerindeki hemen her şeyi –cinsellik, mali durum, kadınlarla ilişkiler, birbirlerini ne kadar iyi dinledikleri, hatalarının önem derecesi gibi– eşlerine oranla daha toz pembe görmekte oldukları ortaya

çıkmıştır.[10]Özellikle mutsuz çiftlerde, kadınlar genelde şikâyetlerini kocalarından daha fazla dile getirebilmektedir. Erkeklerin bu toz pembe bakış açısına, duygusal yüzleşmelerden hazzetmeyişlerini eklersek; kadınların neden kocalarının ilişkilerindeki sorunlu konuları tartışmaktan kaçmaya çalıştıklarını bu kadar sıkı dile getirdiklerini açıkça anlayabiliriz. (Tabii ki bu cinsiyet farklılığı bir genellemedir ve her olayda doğru değildir; psikiyatr bir arkadaş, kendi evliliğinde karısının aralarındaki duygusal meseleleri tartışmaktan kaçındığını ve bunları gündeme getirmenin hep kendisine düştüğünden şikâyetçiydi.)

Erkeklerin bir ilişkideki sorunları ortaya koymakta gösterdiği yavaşlık, hiç şüphesiz, yüz ifadesinden duyguları okumakta beceriksiz oluşlarıyla katmerlenmektedir. Örneğin, kadınların bir erkeğin yüzündeki üzgün ifadeye karşı duyarlılığı, erkeklerin bir kadının yüz ifadesindeki üzüntüye karşı duyarlılığından daha fazladır.[11]Dolayısıyla, erkeğin kadını bu kadar üzenin ne olduğunu sorması bir yana, onun üzgün olduğunu fark edebilmesi için bile, kadının çok daha üzgün olması gerekmektedir.

Cinsiyetler arasındaki bu duygusallık farkının, çiftlerin her yakın ilişkide kaçınılmaz şekilde ortaya çıkan şikâyet konularını ve anlaşmazlıkları halletmesi bakımından ne anlama geldiğini bir düşünelim. Aslında bir evliliği kurtaran ya da yıkan, çiftlerin ne kadar sık seviştikleri, çocuklarına nasıl bir terbiye vermeleri gerektiği, ne kadarlık borç ve tasarrufla kendilerini rahat hissedecekleri gibi belirli konular değil; daha çok, ilişkilerinin geleceği açısından daha önemli olan bu hassas noktaların çift tarafından *nasıl* tartışıldığıdır. Sadece *nasıl* anlaşmayacakları konusunda bir anlaşmaya varmaları bile, evliliğin sürmesinde anahtar rolü oynar; kolay üstesinden gelinemeyecek duyguları ele alacak kadın ve erkeğin, doğuştan gelen cinsiyet farklılıklarını aşmaları gerekir. Bunu başaramamaları, sonuçta ilişkiyi parçalayabilecek duygusal çatlaklara karşı korunmasız olduklarını gösterir. Göreceğimiz gibi, eğer eşlerden birinde, ya da ikisinde birden, duygusal zekâ yetersizlikleri varsa, bu çatlakların oluşma olasılığı da artar.

EVLİLİKTEKİ ÇATLAKLAR

Fred: Kuru temizlemeden giysilerimi aldın mı?

Ingrid: (Alaycı bir sesle) “Kuru temizlemeden giysilerimi aldın mı?” Lanet giysilerini kendin alsana! Neyim ben, hizmetçin mi?

Fred: Pek sayılmaz. Hizmetçi olsaydın, en azından nasıl temizlik yapacağını bilirdin.

Eğer bu diyalog bir TV komedisinden alınmış olsaydı, eğlendirici olabilirdi. Ancak bu acı verecek kadar iğneleyici diyalog, birkaç yıl içinde (bekleneceği gibi) boşanmış olan bir çiftin arasında geçmiştir.[12]Bu konuşma; eşleri bir arada tutan duygusal bağlar ve evlilikleri yıkabilen yıpratıcı hisler üzerine belki de en kapsamlı araştırmayı yapan, Washington Üniversitesi’nden psikolog John Gottman tarafından yönetilen bir laboratuarda gerçekleşmiştir.[13]Laboratuarda çiftlerin konuşmaları videoya çekilmiş, sonra işin temelindeki gizli duygusal akımları ortaya çıkarmak için saatler alan mikroanalizler yapılmıştır. Bir çifti boşanmaya götürebilecek çatlakların bu şekilde çizilen haritası, evliliğin sürmesinde duygusal zekânın hayati rolünü ikna edici biçimde göstermektedir.

Son yirmi yıl boyunca Gottman, bazıları yeni, diğerleri on yıllardır evli olan yüzden fazla çiftin yaşamındaki iniş çıkışları takip etmiştir. Gottman evliliğin duygusal ekolojisinin haritasını öyle bir isabetle çizmiştir ki, bir çalışmasında, laboratuarında görülen hangi çiftlerin (temizleyiciden giysileri kimin alacağı konusunda bu denli sert tartışan Fred’le Ingrid gibi) üç yıl içerisinde boşanabileceklerini, evlilik araştırmalarında duyulmamış bir kesinlikle, *yüzde 94 doğrulukla* tahmin edebilmiştir!

Gottman’ın analiz gücü kılı kırk yaran yönteminden ve sondajlarının eksiksiz oluşundan kaynaklanıyor. Eşler konuşurken alıcılar en küçük fizyolojik değişimlerini bile kaydediyor; yüz ifadelerinin saniye saniye analizi (Paul Ekman tarafından geliştirilmiş duyguları okuma sistemi kullanılarak) en geçici ve ince duygu nüansını bile saptıyor. Seanslardan sonra eşlerden her biri ayrı ayrı laboratuara gelip konuşmanın video kaydını izlerken, etkileşimin hararetli anlarındaki gizli düşüncelerini aktarıyor. Ortaya, evliliğin duygusal röntgeni gibi bir sonuç çıkıyor.

Gottman’a göre evliliğin tehlikede olduğunu haber veren bir erken uyarı işareti, insafsız eleştirilerdir. Sağlıklı bir evlilikte, karı koca şikâyetlerini dile getirmekte kendilerini özgür hissederler. Ancak öfkeli şikâyetler çoğunlukla eşin karakterine yıkıcı bir saldırı şeklinde dile getirilir. Örneğin, Pamela ve kızı ayakkabı almaya giderken kocası Tom da kitapçıya girer. Bir saat sonra postanenin önünde buluşup oradan da bir sinemaya gitmeyi

kararlaştırırlar. Pamela tam zamanında oradadır, ancak Tom ortalıkta görünmez. Pamela “Nerede kaldı bu? Film on dakika içinde başlayacak,” diye kızına yakınır. Şu baban bir kerecik her şeyi mahvetmese, olmaz sanki.”

Tom bir arkadaşına rastlamış olmaktan memnun ve geciktiği için özür dileyerek on dakika sonra göründüğünde, Pamela iğneleyici bir çıkış yapar: “Dert değil canım... bu bize her yaptığımız planı mahvetmekte ne kadar usta olduğunu tartışma fırsatını verdi. O kadar düşüncesiz ve bencilsin ki!”

Pamela’nın şikâyeti yakınmayı aşmaktadır: Bu, bir karakteri tahrip etmektir, kişinin davranışına değil, kendisine yönelik bir eleştiridir. Aslında Tom özür dilemiştir. Ancak bu hatasından dolayı Pamela onu “düşüncesiz ve bencil” olarak damgalar. Çoğu çift, zaman zaman, eşlerden birinin yaptığı bir şeyle ilgili şikâyetin davranışa karşı değil, kişiliğe karşı bir saldırı halini aldığı anlar yaşar. Ancak insafsızca dile getirilen bu kişisel eleştirilerin daha mantıklı yakınmalardan çok daha yıpratıcı bir duygusal etkisi vardır. Böylesi saldırıların olma ihtimali, belki de anlaşılacağı üzere, eşlerden biri şikâyetlerinin duyulmadığını ya da umursanmadığını ne kadar hissederse, o kadar artar.

Şikâyet ve kişisel eleştiri arasındaki ayırım basittir. Bir şikâyette, kadın özellikle kendisini rahatsız eden şeyi dile getirir ve bunun kendisine ne hissettirdiğini söyleyerek eşinin *hareketini* eleştirir, kendisini değil: “Temizleyiciden eşyalarımı almayı unuttuğunda, beni hiç umursamadığın hissine kapıldım.” Bu temel bir duygusal zekâ ifadesidir: Saldırgan ya da edilgen değil, kendini ortaya koyabilen. Ama kişisel bir eleştiride, kadın belirli bir şikâyet konusunu kullanarak eşine genel bir saldırı yöneltir: “Her zaman o kadar bencil ve ilgisizsin ki. Bu da senin hiçbir şeyi doğru yapacağına güvenemeyeceğimi gösteriyor.” Bu tarz bir eleştiri, buna maruz kalan kişinin kendisini utanılacak, sevilmeyen, suçlanan ve kusurlu biri olarak hissetmesine yol açar ve bunların hepsi de durumu iyileştirecek girişimler yerine savunmacı bir tepkiye yol açar.

Eleştiri özellikle yıkıcı bir duygu olan küçümsemeyle yüklü bir şekilde ifade edildiğinde, bu hisler daha da yoğunlaşır. Öfkenin kolayca yol açtığı küçümseme, salt kullanılan sözcüklerle değil, çoğu kez ses tonu ve kızgın bir ifadeyle de belirtilir. En açık şekli, tabii ki aşağılama ve hakarettir; “ayı”, “orospu”, “ödlek” gibi. Bir o kadar acı veren bir şey de, bu küçümseme duygusunu ileten beden dilidir; özellikle küçümsemenin

evrensel işaretleri olan dudak bükme veya kıvırmalar, veya “Aman Yarabbi” der gibi gözlerini döndürmelerde olduğu gibi.

Küçümsemenin yüzdeki izi, ağız kenarlarını yana çeken kaslar gerilirken, gözlerin yukarı dönmesidir. Eşlerin birinde bu ifade belirdiğinde, farkına varılmayan bir duygusal alışveriş sonucunda diğerinin nabzında dakikada iki veya üç vuruşluk bir artış olur. Bu gizli iletişimin bir bedeli vardır; Gottman’a göre erkek devamlı küçümseyen bir tavır takınıyorsa, eşinin soğuk algınlığı veya gripten idrar kesesi ve mantar enfeksiyonlarına, hatta mide-bağırsak arazlarına kadar, sık sık bir dizi sağlık sorunu çıkarma olasılığı artar. On beş dakikalık bir konuşma sırasında bir kadının yüz ifadesinde dört ya da daha fazla kez beliren (küçümsemenin yakın akrabası olan) tiksinme hissi, bu çiftin dört yıl içerisinde ayrılma olasılığının sessiz bir işaretidir.

Kuşkusuz, arada sırada meydana gelen bir küçümseme veya tiksinme gösterisi evliliği bozmaz. Bu tür duygusal sağanaklar, daha ziyade sigara içmenin ve yüksek kolesterolün kalp hastalığı için risk faktörü olmasına benzetilebilir –yoğunluğu ve süresi arttıkça, tehlike de büyür. Boşanmaya giden yolda giderek yükselen mutsuzluk ölçeğinde, bu etkenlerden biri diğerinin habercisidir. Alışkanlık haline gelmiş eleştiriler ve küçümseme ya da tiksinme ifadeleri, tehlike işaretleridir; çünkü kocanın veya kadının eşi hakkında olumsuz yönde sessiz sedasız bir yargıya vardığını gösterirler. Kadının veya kocanın zihninde, eşi sürekli suçlamaların hedefidir. Böylesi olumsuz ve düşmanca bir düşünme tarzı doğal olarak hedef konumundaki eşi savunmaya –ya da karşı saldırıya– yönelten saldırılara yol açar.

‘Savaş ya da kaç’ tepkisinin her iki kolu da, bir eşin saldırıya verebileceği tepki tarzlarını temsil eder. En bariz olanı, saldırıya öfkeyle karşılık vermektir. Bu yol genellikle faydasız bir karşılıklı bağrışmayla son bulur. Ancak alternatif tepki olan kaçmak, özellikle “kaçış” duvar gibi bir sessizliğe dönüştüğü zaman, daha da tehlikeli olabilir.

‘Araya duvar örmek’ nihai savunma yöntemidir. Sessizliğe bürünen taraf, aslında duvar gibi boş bir ifadeyle ve sessizlikle tepki vererek konuşmadan çekilir. Araya duvar örmek, güçlü ve karşı tarafın sinirlerini yıpratan soğuk bir mesafeliliğin, üstünlük duygusunun ve hoşnutsuzluğun bileşimine benzeyen bir mesaj gönderir. Duvar örme, özellikle kötüye giden evliliklerde görülmüştür; bu tür vakaların yüzde 85’inde, eleştirerek ve

aşağılayarak saldıran karısına karşı, koca duvar örmüştür.[14]Tepki olarak duvar gibi bir sessizliğe bürünme alışkanlık haline geldiğinde, ilişkiye büyük zarar verir; anlaşmazlıkları giderme olanaklarını toptan yok eder.

ZEHİRLEYİCİ DÜŞÜNCELER

Çocuklar şamata yapmakta, babaları Martin ise sinirlenmeye başlamaktadır. Karısı Melanie'ye dönerek sert bir sesle, "Hayatım, çocuklar biraz daha sessiz olabilirler mi?" der.

Aklından geçenler ise şöyledir: "Onlara fazlasıyla gevşek davranıyor."

Melanie onun sinirlenmesine tepki olarak içinden bir öfke dalgasının kabardığını hisseder. Yüzü gerginleşir, kaşları çatılır ve şöyle der: "Çocuklar eğleniyor işte. Hem nasılsa birazdan yatmaya gidecekler."

Aklından geçenler: "İşte yine başladı, her dakika söyleniyor."

Martin artık açıkça öfkelenir. Yumruklarını sıkarak, tehditkâr bir ifadeyle öne doğru eğilirken, kızgın bir ses tonuyla, "Onları şimdi yatırayım mı?" der.

Aklından geçenler: "Her konuda bana karşı çıkıyor. En iyisi bu işi kendim halledeyim."

Melanie ansızın Martin'in gazabından korkarak uysalca, "Yok, ben onları hemen şimdi yatırırım," der.

Aklından geçenler: "Kontrolden çıkıyor; çocukların canını yakabilir. En iyisi alttan alayım."

Bu paralel konuşmalar –söylenen ve söylenmeyenler– bilişsel terapinin kurucusu Aaron Beck tarafından evliliği zehirleyebilen düşünce tarzlarına örnek olarak verilmiştir.[15]Melanie ve Martin arasındaki asıl duygusal alışveriş düşünceleriyle şekillenmektedir ve o düşünceler de, Beck'in "otomatik düşünceler" dediği farklı, daha derin bir katman tarafından belirlenmektedir. Bunlar, kişinin kendisi ve hayatındaki insanlar hakkında zihninin arka planında beslediği, en derin duygusal tavırlarımızı yansıtan geçici varsayımlardır. Melanie'nin arka plandaki düşüncesi, "Her zaman öfkesiyle beni sindiriyor" gibi bir şeydir. Martin'in ana düşüncesiyse, "Bana böyle davranmaya hiç hakkı yok"tur. Melanie evliliklerinde kendisini

masum bir kurban gibi hissetmekte, Martin ise kendisine karşı haksız bir davranış olarak düşündüğü şeye kendince haklı bir nedenle içerlemektedir.

Masum kurban olmak veya içerlemekte haklı olmak, sorunlu evliliklere özgü, öfke ve acıyı körükleyen tipik düşüncelerdir.[16]Haklılığı kendinden menkul içerleme gibi sıkıntı verici düşünceler otomatikleşmeye başladığında, kendi kendilerini doğrular bir hale gelirler: Kendisini mağdur hisseden taraf, eşinin her yaptığını sürekli izleyerek onun kendisini kurban ettiği kanısını doğrulamaya çalışır ve bu kanısını sorgulayabilecek ya da çürütebilecek sevecen davranışları ya görmezlikten gelir, ya da dikkate almaz.

Bu düşünceler etkilidir; sinirsel alarm sistemini devreye sokarlar. Kocanın mağdur olduğu düşüncesi bir duygusal korsanlık başlattığında, karısının kendisini nasıl mağdur ettiğini hatırlatan bir dizi davranışın listesini o an için çağrıştırıp üstünde düşünmeye başlaması çok kolay olur; öte yandan tüm ilişkileri boyunca, eşinin, kendisinin masum bir kurban olduğu kanısını çürütecek davranışlarından hiçbirini hatırlamaz. Bu durum karısını da ne yapsa kazanamayacağı bir duruma sokar: Bilerek yaptığı iyilikler bile, böylesi olumsuz bir gözle bakıldığında yeniden yorumlanıp, kadının eşini mağdur ettiğini inkâra yönelik zayıf çabalar olarak reddedilir.

Bu tür sıkıntı uyandıran görüşlere saplanmayan çiftler, aynı durumlarda olup biteni daha olumlu yorumlayarak, bu duygusal korsanlığı daha nadiren yaşar, ya da yaşasa bile, daha çabuk kurtulurlar. Sıkıntıyı devam ettiren ya da gideren düşüncelerin genel şablonu, 6. Kısım'da görüldüğü gibi, psikolog Martin Seligman tarafından iyimser ve kötümser bakış açıları için çizilen modeli izler. Kötümser görüş, eşin doğuştan gelen, değişmez ve mutsuzluğa yol açması kaçınılmaz bir kusuru olduğu inancıdır.

"Kocam bencil ve kendine dönük; öyle büyütülmüş ve hep öyle olacak; önünde el pençe divan durmamı bekliyor, benim ne hissettiğim umurunda bile değil." Bunun karşıtı olan iyimser görüş ise şöyledir: "Şu anda buyurgan davranıyor ancak geçmişte düşünceliydi; belki kötü bir ruh hali içinde; acaba işinde canını sıkan bir şeyler mi var?" Bu görüş, kocayı (ya da evliliği) iflah olmaz ya da umutsuz diye defterden silmez. Aksine, kötü bir anın değişebilir koşullardan kaynaklandığını düşünür. İlk tutum sürekli sıkıntı yaratır; ikincisi ise yatıştırır.

Olumsuz bakış açısına sahip eşler duygusal korsanlığa fazlasıyla açıktır; kızar, incinir ya da eşlerinin yaptığı herhangi bir şeyden rahatsız olurlar ve olay bir kere başladı mı, rahatsızlıkları sürer. İç rahatsızlıkları ve kötümser tutumları eşleriyle yüzleştiklerinde eleştiri ve aşağılamaya başvurma olasılıklarını artırdığından, karşılıklı olarak savunmacı bir tepki gösterme ya da duvar örme olasılığı da artar.

Bu tür zehirleyici düşüncelerin belki de en ölümcül olanı, karılarına karşı fiziksel şiddet kullanan kocalarda görülür. Indiana Üniversitesi'nden psikologların şiddete başvuran kocalar üzerinde yaptığı bir çalışma, bu erkeklerin okul bahçesindeki kabadayı çocuklar gibi düşündüklerini saptamıştır: karılarının sıradan hareketlerine bile bir art niyet atfeder ve bu yanlış anlamayı, şiddete başvurmalarını kendi kendilerine haklı çıkarmak için kullanırlar (flörtlerine karşı cinsel bakımdan saldırganca davranan erkekler de, benzeri bir şekilde, kadınlara şüpheyle baktıklarından itirazlarını dikkate almazlar)[17]7. Kısım'da gördüğümüz gibi, bu tür erkekler karıları tarafından küçük düşürüldüklerini, reddedildiklerini ya da toplum önünde mahcup edildiklerini algıladıklarında, kendilerini özellikle tehdit altında hissederler. Karısını dövenlerde görülen, şiddeti "meşrulaştırıcı" düşünceleri uyandıran tipik bir senaryo şöyledir: "Sosyal bir toplantıdasınız ve karınızın son yarım saattir aynı çekici adamla konuşup güldüğünü fark ediyorsunuz. Adam onunla flört ediyor gibi görünüyor." Bu tür adamlar karılarının kendilerini red veya terk ettiklerini ima eden hareketler içinde olduklarını düşündüklerinde, tepkileri içerlemeye ve hiddete dönüşür. Anlaşılan, "Beni terk edecek" şeklindeki otomatik düşünceler duygusal korsanlıkları başlatmakta ve güdülerine teslim olan, dayakçı kocalar, araştırmacıların deyişiyle "yetersiz davranışsal tepkiler"le fevri hareketlerde bulunmaktadır.[18]

DOLUP TAŞMA: BİR EVLİLİĞİN BATAĞA SAPLANIŞI

Bu sıkıntı veren tutumlar duygusal korsanlıkları daha sık başlattığı ve sonuçta meydana gelen acı ve hiddetten kurtulmayı zorlaştırdığı için, net etkisi de, sürekli kriz yaratmaktır. Gottman, sık sık duygusal sıkıntı

yaşamaya yatkınlık halini ifade etmek için *dolup taşma* terimini kullanmaktadır; dolup taşan karı-kocalar eşlerinin olumsuzluğunun ve buna verdikleri tepkinin o denli altında kalırlar ki, bu üzücü, kontrolden çıkmış hislerin batağına saplanıp kalırlar. Bu taşkının altında kalan kişiler anlamını çarpıtmadan sözleri duyamazlar veya açık zihinle tepki veremezler; düşüncelerine çekidüzen vermekte güçlük çeker ve ilkel tepkilere dönerler. Sadece olayların durmasını, kaçmayı bazen de karşılık vermeyi isterler. Dolup taşma, kendi kendini besleyen bir duygusal korsanlıktır.

Bazı insanlar öfkeye ve aşağılanmaya kolayca karşı durabilir, yani dolup taşmaya karşı yüksek bir eşiğe sahiptir; bazılarıysa eşlerinin hafif bir eleştirisiyle bile uyarılabilir. Dolup taşmanın teknik tanımı, nabzın sakin düzeyinden yukarı çıkması şeklindedir.[19] Durağan vaziyette kadınların nabzı dakikada 82, erkeklerinki ise 72 atar (özgül nabız, esasında kişinin vücut ölçülerine göre değişir). Dolup taşma, kişinin dinlenme halindeki nabzının dakikada 10 vuruş yükselmesiyle başlar; eğer nabız dakikada 100'e çıkarsa (öfkelenme veya ağlama anlarında kolaylıkla çıkabilir), vücut bir süre için gerilimi yüksek tutan adrenalin ve diğer hormonları pompalamaya başlar. Duygusal korsanlık anı, kalp atışlarından bellidir: Tek bir kalp atışı süresi içinde nabız dakikada 10, 20, hatta 30 vuruş oranında hızlanabilir. Kaslar gerilir; nefes almak adeta zorlaşır. Zehirleyici hislerin etkisi altında kişi, kendisine "sonsuza" dek sürecek gibi gelen kaçınılmaz bir korku ve öfke seline kapılır. Bu noktada –yani tam bir korsanlık anında– duyguları öylesine yoğun, bakış açısı öylesine dar ve düşünceleri öylesine karışık olur ki, diğerinin bakış açısını kavrama ya da sorunları akıllıca halletme umudu yok olur.

Çoğu karı-koca, kavga ederken hiç kuşkusuz zaman zaman böyle yoğun anlar yaşar. Evlilikte sorun, eşlerden biri ya da diğeri bu dolup taşmayı neredeyse sürekli hissettiğinde başlar. O zaman biri, diğerinin üzerine geldiğini hisseder ve her an duygusal bir saldırı veya adaletsizliğe karşı tetikte olur. Herhangi bir saldırı, hareket veya kırıcı davranış belirtisine karşı aşırı hassaslaşır ve en ufak bir belirtiye bile aşırı tepki gösterir. Eğer koca böyle bir durumdaysa, karısının, "Hayatım, biraz konuşmamız lazım" deyişi "Yine kavga çıkarmaya hazırlanıyor" şeklinde tepkisel bir düşünce uyandırabilir ve dolup taşmayı başlatır. Fizyolojik uyarılmayı atlatabilmek

gittikçe zorlaşmaya başlar; bu da zararsız diyalogların bile kötü bir gözle görülmesini kolaylaştırarak dolup taşmayı yeniden başlatır.

Bu belki de bir evlilikte en tehlikeli dönüm noktası, eşlerin ilişkisinde felaketle sonuçlanabilecek bir dönüşümdür. Dolup taşan eş, diğeri hakkında hemen her zaman en kötüsünü düşünmeye başlar, örneğin karısının yaptığı her şeyi olumsuz bir ışık altında görür. Küçük meseleler büyük savaşlar haline gelir; hisler sürekli incitilir. Zamanla, dolup taşan eş evlilikteki her türlü sorunu çok ciddi ve giderilmesi imkânsız olarak görmeye başlar, çünkü dolup taşma bir ilişkiyi düzeltme çabalarını başlı başına köstekler. Bu devam ettikçe meseleleri konuşmak faydasız hale gelir ve eşler sorunlu hislerini kendi kendilerine yatıştırmaya çalışırlar. Aslında, evlilik içinde birbirlerinden soyutlanmış, kendilerini yalnız hissettikleri paralel hayatlar yaşamaya başlarlar. Gottman'ın bulgularına göre, çoğu zaman bundan sonraki adım boşanma olmaktadır.

Boşanmaya giden bu yolda duygusal yetersizliklerin trajik sonuçları açıktır. Eşler eleştiri ve aşağılama, savunmacılık ve araya duvar örme, sıkıntılı düşünceler ve duygusal taşmanın kısır döngüsüne yakalandığında; bu döngü, başlı başına, duygusal özbilincin ve özdenetimin, empatinin ve hem kendini hem de birbirini yatıştırma yeteneğinin çöküşünü yansıtır.

ERKEKLER: KOLAY İNCİNEN CİNSİYET

Evliliğin eriyip gitmesine neden olduğu anlaşılan, duygusal hayattaki cinsiyet farklılıklarına dönelim. Şu bulguya bir bakalım: Otuz beş yıl ya da daha fazla sürmüş evliliklerde bile, eşler duygusal temasları temelde farklı değerlendirmektedirler. Kadınlar genelde evlilikte sevimsiz ağız dalaşlarına girmekten, hayatlarındaki erkeklerin çekindiğinin yarısı kadar bile çekinmezler. Berkeley'deki California Üniversitesi'nden Robert Levenson'ın bir incelemesinde ulaştığı bu sonuç, hepsi de uzun süredir evli olan 151 çiftin ifadesine dayanmaktadır. Levenson'a göre, erkeklerin hemen hepsi evlilikte bir anlaşmazlıktan dolayı keyiflerinin kaçmasını nahoş, hatta nefret edilesi bir durum olarak görürken, eşleri buna o kadar aldırış etmiyordu.[20]

Kocalar, karılarına kıyasla, daha düşük yoğunluklu bir olumsuzluk halinde dolup taşabilir; eşlerinin eleştirisine taşarak tepki veren erkeklerin sayısı, kadınlardan fazladır. Dolup taşan kocalar, kan dolaşımlarına daha fazla adrenalin salgılar ve bu adrenalin akışını karılarının daha önemsiz olumsuzlukları başlatır; kocaların fizyolojik olarak dolup taşmayı atlatabilmesi daha uzun sürer.[21]Bu da, erkeklerin metin, Clint Eastwoodvari ağırbaşlılığının, duygusal açıdan aşırı baskı altında olma hissine karşı bir savunma gibi algılanabileceğini gösteriyor.

Gottman'a göre erkeklerin araya duvar örmeye daha yatkın oluşu, kendilerini dolup taşmadan koruyabilmek içindir; yaptığı araştırma araya duvar örülünce, erkeğin nabzının dakikada on atış oranında düştüğünü ve öznel bir ferahlık hissine kavuştuğunu gösteriyor. Ancak –ve buna karşın– erkekler bir kere kulaklarını tıkamaya başladı mı, bu kez de karılarının nabzı yüksek gerilimi işaret eden düzeylere fırlıyor. Her iki cinsin de birbirlerine karşıt hamlelerle huzuru aradığı bu limbik tango, duygusal yüzleşmelere karşı oldukça farklı tutumlara yol açıyor: Kadınlar bu hesaplaşmalara ne kadar istekliyse, erkekler de bir o kadar uzak durmak istiyor.

Erkeklerin araya duvar örme olasılığı kadınlardan çok daha fazlaysa, kadınların da eşlerini eleştirme olasılığı daha yüksektir.[22]Bu asimetri kadınların duygu yöneticiliği rolünü benimsemesinden kaynaklanıyor. Onlar anlaşmazlıkları ve kuyruk acılarını ortaya çıkarıp gidermeye çabalarken, kocaları ise hararetli tartışmalara dönüşeceği belli olan bu durumlara girmek konusunda isteksiz davranıyorlar. Yüzleşmekten kaçınan kocasını gören kadınsa, sesini yükselterek eşini daha da şiddetli eleştirmeye başlıyor. Buna tepki olarak erkek savunmaya geçtiğinde, ya da araya duvar ördüğünde, kadın engellenmişlik hissine ve öfkeye kapılarak bu duygularını vurgulamak için eşini aşağılamaya başlar. Kocası kendisini eşinin eleştiri ve hakaretlerinin hedefi olarak gördüğünde, masum-kurban ya da eşine içerlemekte haklı olduğu düşüncelerine kapılırsa, dolup taşma çok daha kolayca başlatılmış oluyor. Erkek kendisini taşmadan korumak için giderek daha da savunmacı ya da hepten sağır-dilsiz olmaya başlıyor. Ancak unutmayalım ki, erkekler araya duvar ördüğünde, bu kez de kendilerini tamamen engellenmiş hisseden karılarında dolup taşma başlıyor. Karı-koca kavgalarının döngüsü tırmandıkça, kolayca kontrolden çıkabiliyor.

ERKEĞİNKİ VE KADININKİ: EVLİLİK ÖĞÜTLERİ

Erkek ve kadınların ilişkilerindeki sıkıntı veren duygular karşısında farklı davranmalarından ortaya böyle vahim sonuçlar çıkabildiğine göre, çiftler birbirlerine karşı hissettikleri sevgi ve şefkati korumak için ne yapabilirler; kısacası, evliliği koruyan nedir? Evliliklerini yıllarca başarıyla sürdürebilmiş çiftlerin etkileşimlerinin izlenilmesi sonucunda, evlilik araştırmacıları, kadınlara ve erkeklere ayrı ayrı öğütlerle birlikte, her ikisi için de geçerli olabilecek bazı genel tavsiyelerde bulunmaktadırlar.

Genelde erkekler ve kadınlar birbirlerinden farklı duygusal ayarlara ihtiyaç duyarlar. Erkeklere verilen öğüt; sorundan kaçmamak ve karıları bir üzüntü konusunu ya da anlaşmazlığı gündeme getirdiğinde, bunu belki de ilişkilerinin sağlıklı ve yolunda gitmesini amaçlayan bir sevgi hareketi olarak yaptıklarını kavramaktır (yine de bir kadının ters davranmasında başka etkenler söz konusu olabilir). Şikâyet nedenleri için için birikmeye devam ederse, basınç giderek artar ve sonunda patlamaya yol açar. Oysa bunlar dile getirilip çözüm yolu bulunursa, basınç ortadan kalkar. Kocaların fark etmesi gereken, öfke ve hoşnutsuzluğun kişisel saldırıyla eş anlamlı olmadığıdır. Karılarının duyguları çoğu kez sadece bir şeylerin altını çizip o konu hakkındaki hislerinin yoğunluğunu vurgular.

Erkekler ayrıca fazla erken bir pratik çözüm önerisiyle tartışmayı kısa kesmemeye özen göstermelidir; genelde kadın için önemli olan, kocasının şikâyetini duyduğunu hissetmesi ve konu hakkında *hissettiklerine*, aynı fikirde olmasa bile empati gösterebilmesidir. Kadınlar erkeğin bir öneride bulunmasını, hislerinin önemsiz bulunup kenara itilmesi şeklinde yorumlayabilir. Öfkenin hararetine karşın karılarının şikâyetlerini ıvır zıvır şeyler diye bir kenara itmek yerine konuşmayı sürdürebilen kocalar, eşlerinin kendilerine kulak verildiği ve saygı gösterildiğini hissetmesine yardımcı olurlar. En önemlisi, kadınlar, kocaları aynı fikirde olmasa da, hissettiklerinin kabul görmesini ve onaylanarak saygıyla karşılanmasını isterler. Çoğu kez kadınlar, görüşlerinin işitilip duygularının kaydedildiğini hissedince sakinleşirler.

Kadınlara verilen öğüt de buna oldukça paraleldir. Erkekler için, karılarının şikâyetlerini çok yoğun bir şekilde dile getirmesi önemli bir sorun olduğundan, kadınların kocalarına saldırmamaya bilinçli bir şekilde

çaba göstermeleri gereklidir. Yaptıklarından yakınabilirler, ama kişiliklerini eleştirmekten ve aşağılamaktan kaçınmalıdırlar. Şikâyetler karaktere yönelik bir saldırı değildir; daha çok belirli bir hareketin sıkıntı yarattığının açık bir ifadesidir. Öfkeli bir kişisel saldırı hemen hemen kesin olarak erkeğin savunmaya geçmesine ya da araya duvar örmesine yol açacak, bu da kadını iyice açmaza sokarak kavgayı tırmandıracaktır. Yardımcı olabilecek bir başka şey de, kadının şikâyetini dile getirirken, bunu, kocasına karşı duyduğu sevgiyi teyit eden daha geniş bir bağlam içinde yapmasıdır.

İYİ KAVGA

Sabahleyin gazetede okuduğum bir haber, evlilikteki anlaşmazlıkların nasıl çözülmemesi gerektiği konusunda mükemmel bir ders veriyor. Marlaine Lenick ile kocası Michael arasında bir tartışma geçmiş: Adam Dallas Kovboyları ile Philadelphia Kartalları arasındaki maçı seyretmek, eşi ise haberleri izlemek istiyormuş. Adam yerine yerleşip maçı seyretmeye hazırlanırken, Bayan Lenick "futboldan gına geldiğini" söyleyerek yatak odasından .38 kalibrelik silahı alarak maçı izlemek üzere yerine çekilen eşine iki el ateş etmiş. Bayan Lenick ağır saldırı suçundan tutuklanmış ve 50.000 dolarlık kefaletle serbest bırakılmış; Haberde, Bay Lenick'in sağlık durumunun düzelmekte olduğu bildiriliyor; karnını sıyırarak sol omuz küreğine ve boynuna saplanan kurşun yarası iyileşmeye yüz tutmuş.[23]

Evlilik kavgalarının çok azı bu kadar şiddetli –ya da bedeli bu kadar ağır– olsa da, duygusal zekâyı evliliğe taşımak için mükemmel bir fırsat sunar. Örneğin, evliliklerini sürdürebilen çiftler her defasında tek bir konuyu tartışır ve daha başlangıçta birbirlerine kendi görüşlerini ifade etme şansını tanırlar.[24]Ancak bu çiftler önemli bir adım daha atarlar: Birbirlerine, dinlediklerini gösterirler. Kırgın eşin asıl arzuladığı şey, sözlerinin dinlenmesi olduğundan, empatik bir hareket, duygusal gerilimi düşürmekte çok ustadır.

Sonunda boşanan çiftlerdeki en önemli eksiklik, eşlerden herhangi birinin tartışma sırasında gerilimi azaltma çabası göstermemesidir. Sağlıklı bir

evlilik sürdüren çiftlerle, sonunda boşanan çiftlerin kavgaları arasındaki önemli fark, bir çatlağı onarma yollarının olması ya da olmamasıdır.[25] Bir tartışmayı dehşetli bir patlama noktasına tırmandırmayı engelleyen onarım mekanizmaları, tartışmayı saptırmamak, empati göstermek ve gerilimi azaltmak gibi basit hareketleri kapsar. Bu temel hareketler duygusal bir termostat gibidir, ifade edilen duyguların kaynayıp, eşlerin aralarındaki soruna odaklanmalarını engelleyecek taşmalara yol açmasını önlerler.

Evliliğin yürümesini sağlayan temel bir strateji de, çiftlerin kavga konusu olan –çocuk yetiştirme, cinsellik, para, ev işleri gibi– belirli sorunlar üzerinde yoğunlaşmak yerine ortak duygusal zekâlarını geliştirmeye yönelmeleridir; bu meseleleri halledebilme şansını arttırır. Bir avuç duygusal yeterlilik –esas olarak, sakinleşebilmek (ve eşini sakinleştirebilmek), empati ve iyi dinleme– çiftin anlaşmazlıklarını daha etkili bir şekilde giderebilmesini sağlar. Bunlar sağlıklı anlaşmazlıkları, evliliğin gelişmesine izin veren ve kendi haline bırakılırsa büyüyerek evliliği yıkabilecek olumsuzlukların üstesinden gelmeye yarayan “iyi kavgalar”ı olanaklı kılar.[26]

Bu duygusal alışkanlıkların hiçbirisi bir gecede değişmez elbet; en azından sebat ve dikkat gerektirir. Çiftler çaba göstermeye hevesliyse kritik değişiklikleri yapabilirler. Evlilikte o kadar kolay başlatılan duygusal tepkilerin birçoğunu ya da çoğunluğunu, ilk kez en yakın ilişkilerimizden ya da ebeveynlerimizin oluşturduğu örneklerden öğreniriz, çocukluktan itibaren şekillenen bu tepkiler evliliğe tamamen kalıplaşmış bir biçimde taşınır. Annemizle babamız gibi davranmamaya yemin etmiş olsak bile, algıladığımız önemsiz aşağılamalara fazla tepki vermek ya da en ufak bir çatışma belirtisinde araya duvar örmek gibi bazı duygusal alışkanlıklara hazırlanmış oluruz.

Sakinleşmek

Her güçlü duygunun kökeninde harekete geçirici bir dürtü vardır; bu dürtülerin yönetimi duygusal zekânın temel taşlarındandır. Bu, çok şeyi tehlikeye attığımız aşk ilişkilerinde, özellikle zor olabilir. Burada uyanan tepkiler sevilme, saygı görme, terk edilme veya duygusal açıdan muhtaç

bırakılma korkuları gibi birtakım derin ihtiyaçlarımızla ilgilidir. Karı-koca arasındaki kavgalarda, hayati bir tehlike söz konusuymuş gibi davranmamıza şaşmamak gerekir.

Yine de, eşlerden biri duygusal korsanlığa kendini kaptırdığında hiçbir şey olumlu yönde çözülemez. Evlilikte anahtar niteliğindeki yeterliliklerden biri, eşlerin sıkıntılı hisleri kendi başına yatıştırmayı öğrenmeleridir. Aslında bunun anlamı, bir duygusal korsanlığın yarattığı dolup taşmadan kısa sürede kurtulma yeteneğini geliştirmektir. Duygu yoğunluğunun zirveye çıktığı bu tür bir anda zihin açıklığıyla duyma, düşünme ve konuşma yeteneği silinip gittiğinden, sakinleşmek müthiş yapıcı bir adımdır ve bu olmadan tartışmaya neden olan sorunu çözme yolunda daha fazla bir ilerleme kaydedilemez.

Hevesli çiftler, sıkıntı verici bir temas sırasında yaklaşık her beş dakikada bir kalp atış hızını kulak memesi ve çeneden birkaç santim aşağıdaki şah damarında hissedip takip etmeyi öğrenebilirler (aerobik yapan kişiler bunu rahatça öğreniyor)[27]. On beş saniye süreyle nabız sayılıp dörtle çarpıldığında, dakikadaki nabız atışı bulunabilir. Bu, sakin durumda yapıldığında bir alt sınırı belirler; örneğin nabız, bu düzeyin dakikada on vuruş kadar üzerine çıkıyorsa, dolup taşmanın başladığını gösterir. Nabız bu kadar yükselirse, çiftin tartışmaya devam etmeden önce yatışabilmesi için yirmi dakikalık bir molaya ihtiyacı vardır. Beş dakikalık bir ara yeterli görünse bile, fizyolojik olarak kendine gelme süresi aslında çok daha yavaştır. 5. Kısım'da gördüğümüz gibi, tortulaşan öfke daha fazla öfkeye yol açar; daha uzun bir bekleme süresi, vücuda önceki uyarılmanın etkisinden kurtulması için daha fazla zaman tanır.

Bir kavga sırasında nabız saymayı –anlaşılabileceği gibi– tuhaf bulan çiftler için daha basit bir yöntem, eşlerden birinin, kendinde veya karşısında ilk taşma belirtileri gözükmeye başladığı an mola istemesine izin veren bir ön anlaşma yapmaktır. Bu mola sırasında gevşeme tekniklerine veya aerobiğe (ya da 5. Kısım'da incelediğimiz diğer yöntemlerden herhangi birine) başvurmak eşlerin duygusal korsanlıktan kurtulmasına yardımcı olabilir.

Bir Panzehir Olarak Kendi Kendine Konuşma

Dolup taşma eş hakkındaki olumsuz düşüncelerden kaynaklandığından, bu tür insafsız yargılardan rahatsız olan eşlerin bunların doğrudan üstüne gitmesi yararlı olur. “Buna daha fazla dayanamayacağım,” ya da “Bu tür bir davranışı hak etmiyorum” şeklindeki düşünceler masum-kurban veya haklı içerleme sloganlarıdır. Bilişsel terapist Aaron Beck’in belirttiği gibi, bu düşünceleri yakalamak ve onlara meydan okumak –bu yüzden sadece öfkeye kapılmak ya da incinmek yerine– karı-kocanın kendilerini bu düşüncelerin kıskacından kurtarmaya başlamasını sağlar.[28]

Bu da, böylesi düşüncelerin takip edilmesini, bunlara inanmanın zorunlu olmadığını kavramayı, zihni bunları sorgulayacak delil ve perspektiflere açarak bilinçli bir çaba harcamayı gerektirir. Örneğin, o anın harareti içinde “benim ihtiyaçlarım onun umurunda değil; her zaman o kadar bencil ki” diye düşünen kadın, kocasının anlayışlı davranışlarını hatırlayarak bu düşünceyi sorgulayabilir. Bu, aynı düşünceyi yeni bir çerçeveye oturtabilmesini sağlar: “Biraz önce yaptığı düşüncesizce hareket beni öfkelendirse de, aslında zaman zaman bana önem verdiğini gösteriyor”. Bu ikinci yorum tarzı, değişim ve olumlu çözüm kapılarını açar; öncekiyse sadece öfke ve acıyı artırır.

Savunmacı Olmayan Dinleme ve Konuşma

Erkek: “Ne bağırıyorsun!”

Kadın: “Tabii bağırırım; söylediklerimin tek kelimesini bile duymadın. Hiç dinlemiyorsun!”

Dinleme, çifti bir arada tutan bir beceridir. Hararetli bir tartışmada eşlerin ikisi birden duygusal korsanlığın esiriyken bile, biri ya da diğeri, bazen ikisi birden öfkesini aşarak ötekini dinlemeyi başarabilir ve eşinin durumu düzeltecek bir hareketine karşılık verebilir. Boşanma yolundaki çiftlerse, kendilerini öfkeye kaptırdıklarından tartışma konusunun belirli noktalarına takılıp kalarak, eşinin söylediklerinin içinde saklı olabilecek herhangi bir barışçı öneriye karşılık vermek bir yana, kulak vermeyi bile başaramazlar. Eşinin yakınmasını dinlerken bir davranış değiştirme çabası olarak değil de, bir saldırı olarak tepki veren tarafın savunmacılığı, karşı tarafın şikâyetini görmezden gelme veya anında püskürtme biçimini alır. Doğal olarak, bir

tartışmada eşlerden birinin söylediği çoğu zaman bir saldırı biçiminde olur; ya da öyle şiddetli bir olumsuzlukla ifade edilir ki, saldırıdan başka pek bir şey duymak mümkün olmaz.

En kötü durumda bile, karı-kocanın duyduklarını bilinçli bir şekilde düzeltmeleri, etkileşimin düşmanca veya olumsuz kısımlarını –çirkin ses tonunu, hakareti, küçümseyen eleştiriyi– görmezden gelip ana mesajı duymaları mümkündür. Bunu başarmak için, eşlerin birbirinin olumsuzluğunu, meselenin karşılarındaki insan için ne kadar önemli olduğunun bir bildirimi, eşin dikkatini çekme arzusunun belirtisi olarak görmeleri yararlı olur. Kadın, “Allah aşkına beni rahatsız etmeyi *bırak* da işimi bitireyim,” diye bağırdığında, onun bu düşmanca tavrına açıkça tepki vermektense, “Tamam devam et ve işini bitir” denebilir.

Savunmacı olmayan dinlemenin en güçlü biçimi, tabii ki, empatidir: Yani, söylenenlerin ardındaki hisleri duyabilmektir. 7. Kısım’da gördüğümüz gibi, eşlerden birinin diğerine gerçekten empati gösterebilmesi için, kendi duygusal tepkilerinin alabildiğine yumuşaması ve fizyolojisinin, eşinin hissettiklerini aynen yansıtacak kadar karşısındakine açık olması gerekir. Bu fizyolojik ahenk olmadan eşlerden birinin diğerinin hislerini tamamen ilgisiz bir şekilde yorumlama olasılığı yüksektir. Birinin kendi duyguları her şeye baskın çıkıp fizyolojik uyuma izin vermeyecek kadar güçlü olduğunda, empati zayıflar.

Duyguları etkili bir şekilde dinlemenin evlilik terapisinde sıkça kullanılan bir yöntemi “aynen yansıtma”dır. Eşlerden birinin bir şikâyeti olduğunda, diğeri bunu kendi sözcükleriyle ona tekrar ederek, sadece düşünceyi değil, beraberindeki hisleri de yakalamaya çalışır. Tekrarı yapan, kendi sözleriyle ifade ettiği şeyin doğruluğunu eşine kontrol ettirerek emin olmaya çalışır ve olmamışsa, doğrusunu bulana kadar denemeye devam eder; basit gibi görünen bu yöntem uygulamada şaşırtıcı derecede çetrefildir.[29]Doğru şekilde tekrarlamanın etkisi sadece anlaşıldığını değil, duygusal ahengin sağlandığını da hissetmektir. Bu his kendi başına, eşikteki bir saldırıyı etkisizleştirebilir ve anlaşmazlıklar üzerindeki tartışmanın kavgaya dönüşmesini engellemeye büyük katkısı olur.

Çiftler için savunmaya geçmeden konuşma sanatının özü, söylenenleri kişisel saldırıya dönüştürmek yerine belirli bir şikâyet konusu etrafında tutmaktır. Etkili iletişim programlarının büyükbabası psikolog Haim Ginott,

bir şikâyetin en iyi formülünün “XYZ” olduğunu öne sürmüştür: Sen X’i yapınca, bu bana Y’yi hissettirdi, oysa ben Z’yi yapmanı isterdim.” Örneğin: “Beni arayıp yemek randevumuza geç kalacağını bildirmeyince beni önemsemediğini hissettim ve kızdım. Keşke arayıp bana geç kalacağını söyleseydin” yerine, “Sen düşüncesiz, bencil herifin tekisin” demek, ne yazık ki çoğunlukla karı-koca arası kavgalarda sorunun ele alınış şeklidir. Kısacası, açık iletişimde kabadayılığa, tehdit veya hakarete yer yoktur. Ayrıca sayısız savunmacılık biçimlerine –mazeret bulma, sorumluluğu inkâr etme, eleştiriyle karşı saldırıda bulunma ve benzeri şeylere– de yer yoktur. Burada da, empati etkili bir araçtır.

Sonuçta, saygı ve sevgi hayatın her alanında olduğu gibi evlilikte de düşmanlığın önünü keser. Bir kavgayı yatıştırmanın etkili bir yolu, eşinizin olayları öbür bakış açısından görebildiğinizi ve siz aynı fikirde olmasanız bile, bu görüşün de geçerli olabileceğini kabul ettiğinizi anlamasını sağlamaktır. Diğer bir yol, sorumluluk almak, hatta, yanlış yaptığınızın farkına varmışsanız, özür dilemektir. En asgari düzeyde onaylama (geçerliliğini kabul etme); en azından, dinlediğinizi ve –görüşü benimseyemeseniz bile– ifade edilen duyguları kabul edebileceğinizi iletmek demektir: “Görüyorum ki sinirlisin.” Kavgasız zamanlarda ise onaylama; iltifat etmek, gerçekten takdir ettiğiniz bir şey bulup, övgülü bir şeyler söylemek biçimini alır. Hiç kuşkusuz onaylama, eşinizi yatıştırmaya yardımcı olacak, ya da olumlu hislerden bir duygusal sermaye oluşturacak bir yöntemdir.

Prova Yapmak

Bu tür manevralara duygusal uyarılma düzeyinin mutlaka yüksek olacağı sıcak çatışmalar sırasında ihtiyaç duyulduğundan, en gerekli olduğu anda kullanılabilmeleri için prova edilmeleri gerekir. Bunun nedeni, duygusal beynin, yaşamın erken dönemlerinde tekrarlanan öfke ve incinme anlarında öğrenilmiş ve böylelikle baskın hale gelmiş o tepki rutinlerini devreye sokmasıdır ve tepki belli duygulara endeksli olduğundan, bu tür anlarda daha sakin zamanlarla bağlantılı tepkilerin hatırlanıp devreye sokulması daha zordur. Daha verimli bir duygusal tepki bilinmiyorsa ya da iyi prova

edilmemişse, bunu sinirliyken denemek son derece zordur. Oysa rutin hale gelecek kadar provası yapılmış bir tepkinin duygusal bir kriz anında ifade bulması daha olanaklıdır. Bu nedenlerden ötürü, yukarıda sözü edilen stratejilerin hem stresli olmayan temaslarda prova edilmesi, hem de hararetli bir kavganın içindeyken tekrarlanması, duygusal devrelerin repertuarında öğrenilmiş bir ilk tepki (ya da fazla gecikmemiş bir ikinci tepki) olarak yer almalarına fırsat tanıyabilir. Aslında, evliliğin dağılmasını önleyecek bu önlemler, duygusal zekâ konusunda küçük bir yardımcı eğitimdir.

1 Boşanma oranını hesaplamanın pek çok yolu vardır ve sonucu kullanılan istatistiki yollar belirler. Bazı yöntemler boşanma oranının yüzde elli civarında tepe noktasına ulaştığını ve sonrasında biraz düştüğünü göstermektedir. Boşanmalar bir yıl içindeki toplam sayıya bakarak hesaplandığında oranın 1980'lerde doruğa ulaştığı görülmektedir. Ancak benim burada söz ettiğim istatistikler bir yıl içindeki boşanma sayısına göre değil, belli bir yılda gerçekleşen evliliklerin boşanmayla sonuçlanma ihtimaline bakarak hesaplanmıştır. Bu istatistik son yüzyıl boyunca boşanma oranının tırmanışta olduğunu gösteriyor. Daha fazla ayrıntı için: John Gottman, *What Predicts Divorce: The Relationship Between Marital Processes and Marital Outcomes* (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1993).

2 Erkekler ve kızların ayrı dünyaları: Eleanor Maccoby ve C.N. Jacklin, "Gender Segregation in Childhood," H. Reese, derl., *Advances in Child Development and Behavior* (New York: Academic Press, 1987).

3 Aynı cinsiyetten oyun arkadaşları: John Gottman, "Same and Cross Sex Friendship in Young Children," başlıklı yazısı, J. Gottman and J. Parker, derl., *Conversation of Friends* (New York: Cambridge University Press, 1986) adlı eserde.

4 Duyguların paylaşılmasında cinsiyet farklılıklarının bu ve bunu takip eden özeti Leslie R. Brody ve Judith A. Hall'un "Gender and Emotion", başlıklı yazılarındaki Michael Lewis ve Jeannette Haviland, derl., *Handbook of Emotions* (New York: Guilford Press, 1993) mükemmel incelemesine dayanmaktadır.

5 Brody ve Hall, "Gender and Emotion", s.456.

6 Kızlar ve saldırı sanatları: Robert B. Cairns and Beverley D. Cairns, *Lifeliness and Risks* (New York: Cambridge University, 1994).

7 Brody and Hall, "Gender and Emotion," s.454.

8 Duyguda cinsiyet farklılıkları hakkındaki bulgular Brody ve Hall'un "Gender and Emotion" da incelenmektedir.

9 Kadınlar için iyi iletişimin öneminden Mark H. Davis ve H. Alan Oathout'un "Maintenance of Satisfaction in Romantic Relationships: Empathy and Relational Competence," *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 53, 2 (1987), s.397-410'da söz edilmektedir.

10 Karı koca şikâyetleri hakkındaki çalışma: Robert J. Sternberg, "Triangulating Love" başlıklı yazısı, Robert Sternberg and Michael Barnes, derl., *The Psychology of Love* (New Haven: Yale University Press, 1988) adlı eserde.

11 Üzgün yüzleri okumak: Araştırma Pennsylvania üniversitesi Tıp Okulundan Dr. Ruben C. Gur tarafından yapılmıştır.

12 Fred ve Ingrid arasındaki diyalog Gottman'ın *What Predicts Divorce*, s.84'den alınmıştır.

13 Washington Üniversitesi'nden John Gottman ve meslektaşları tarafından yapılmış olan evlilik araştırması, şu iki kitapta daha ayrıntılı tarif edilmektedir: John Gottman, *Why Marriages Succeed or*

Fail (New York: Simon and Schuster, 1994), ve *What Predicts Divorce*.
14 Araya duvar örmek: Gottman, *What Predicts Divorce.*
15 Zehirleyici düşünceler: Aaron Beck, Love Is Never Enough (New York: Harper and Row, 1988), s. 145-46.
16 Sıkıntı yaşanan evliliklerdeki düşünceler: Gottman, *What Predicts Divorce.*
17 Şiddet kullanan kocaların çarpıtılmış düşünme şekilleri Amy Holtzworth-Munroe ve Glenn Hutchinson'ın, "Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men" başlıklı yazılarında, *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 102, 2 (1993), s.206-11'de tarif edilmiştir. Cinsel olarak saldırgan erkeklerin şüpheciliği: Neil Malamuth ve Lisa Brown, "Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications," *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994).
18 Eşlerini döven kocalar: Şiddete başvuran üç çeşit koca söz konusudur: bunu nadiren yapanlar, öfkelendirildiklerinde fevrî bir şekilde yapanlar ve soğukkanlılıkla, hesaplı bir şekilde yapanlar. Bkz. Neil Jacobson ve bşk., *Clinical Handbook of Marital Therapy* (New York: Guilford Press, 1994).
19 Dolup taşma: Gottman, *What Predicts Divorce*.
20 Kocalar çekişmeleri sevmez: Robert Levenson ve bşk., "The Influence of Age and Gender on Affect, Physiology, and Their Interrelations: A Study of Long-term Marriages," *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 67 (1994).
21 Kocaların dolup taşması: Gottman, *What Predicts Divorce*
22 Erkekler araya duvar örer, kadınlar eleştirir: Gottman, *What Predicts Divorce.*
23 "Wife Charged with Shooting Husband Over Football on TV," *The New York Times* (3 Kasım 1993).
24 Verimli evlilik kavgaları: Gottman, *What Predicts Divorce*.
25 Çiftlerde onarım becerisinin eksikliği: Gottman, *What Predicts Divorce*
26 "İyi kavgalar"a götüren dört adım Gottman'ın *Why Marriages Succeed or Fail*'den alınmıştır.
27 Nabzı takip etmek: Gottman, a.g.e.
28 Otomatik düşünceleri yakalamak: Beck, *Love Is Never Enough*.
29 Aynen yansıtma: Harville Hendrix, *Getting the Love You Want* (New York: Henry Holt, 1988).

10-Kalbiyle Yönetmek

Melburn McBroom, yanında çalışanları yıldıracak kadar çabuk parlayan, buyurgan bir mizaca sahip bir patrondu. Eğer McBroom bir büro ya da fabrikada çalışıyor olsaydı, bu gerçeğin kimse farkına varmayabilirdi. Ancak McBroom bir uçak pilotuydu.

1978'de bir gün, uçağı Oregon'un Portland kentine yaklaşırken, McBroom iniş takımlarında bir sorun olduğunu fark etti. Bunun üzerine, yüksek irtifada beklemeye geçti ve havaalanı üzerinde tur atarken, bir yandan da mekanizmayı kurcalamaya başladı.

McBroom iniş takımlarına kafayı takadursun, uçağın yakıt göstergeleri yavaş yavaş sıfıra iniyordu. Felaketin yaklaştığını gördükleri halde, McBroom'un gazabından korkan yardımcı pilotlar, hiçbir şey söylemediler. Uçak düştü ve on kişi öldü.

Bugün bu düşüşün hikâyesi havayolu pilotlarına güvenlik eğitimi sırasında bir ibret öyküsü olarak anlatılmaktadır.[30]Uçak kazalarının yüzde sekseninde pilot hataları, uçuş ekibinin birbiriyle daha uyumlu çalışması durumunda önlenebilecek türdendir. Ekip çalışması, açık iletişim hatları, işbirliği, dinleme, fikrini söyleme, günümüzdeki pilot eğitimi sırasında teknik beceri kadar vurgulanmaktadır.

Uçağın kokpiti (pilot kabini) herhangi bir işleyen organizasyonun minyatürü, yani küçültülmüş çapta bir modelidir. Ancak, bir uçağın yere çakılması gibi dramatik bir gerçekliğin sınanmasına tabi olmayan işyerlerinde, moral bozukluğuyla yıldırılmış işçilerin veya kibirli

patronların –ya da bir işyerindeki diğer düzinelerce duygusal eksiklik bileşimlerinin– o yıkıcı etkileri, dar çevrenin dışındakiler tarafından çoğu kez fark edilmeden sürüp gider. Ancak bunların bedeli; düşen üretkenlik, giderek artan teslimat gecikmeleri, yanlışlıklar, aksilikler ve çalışanların daha cana yakın ortamlara kaçması gibi işaretlerden okunabilir. Sonuçta, işteki düşük duygusal zekâ düzeylerinin, şirketin temelini etkileyen bir maliyeti vardır. Bu çok yaygın bir hal alırsa şirketler de yere çakılıp yanabilir.

Duygusal zekânın maliyet açısından verimliliği etkilemesi, iş dünyasında bazı yöneticilerin kabul etmekte zorlandığı, görece yeni bir fikirdir. 250 üst düzey yönetici üzerinde yapılmış bir araştırma, çoğunluğun "kalbimi değil kafamı kullanmalıyım" diye düşündüğünü bulgulamıştır. Birçoğu da birlikte çalıştığı kişilere karşı empati ve merhamet hissinin, kurumsal hedefleriyle çelişeceğinden korktuğunu dile getirmişti. Biri, yanında çalışanların hissettiklerini sezme fikrini saçma bulduğunu ve bunu yapacak olursa "insanları idare etmenin imkânsızlaşacağını" belirtmişti. Başkaları, duygusal bakımdan mesafeli kalmazlarsa, işin gerektirdiği "zor" kararları alamayacaklarını öne sürmüştü; oysa, büyük olasılıkla daha insancıl kararlar alacaklardı.[31]

Bu araştırma iş ortamının çok farklı olduğu 1970'lerde yapılmıştır. Bence bu tutumların artık modası geçmiştir ve bunlar eski günlerin bir lüksüdür; yeni rekabetçi ortamın gerçekleri, işyerinde ve pazar yerinde duygusal zekâyı öne çıkarmaktadır. Harvard İşletme Okulu'ndan psikolog Shoshona Zuboff'un belirttiği gibi, "bu yüzyılda şirketler radikal bir devrim yaşamış ve duygusal çevrede bir dönüşüm oluşmuştur. Şirket hiyerarşisinin yönetim egemenliği altında manipülasyoncu, gerilla savaşçısı gibi yöneticiler uzun bir süre ödüllendirilmiştir. Ancak bu katı hiyerarşi 1980'lerde globalleşmenin ve bilgi teknolojisinin çifte baskısı altında kırılmaya başlamıştır. Gerilla savaşçısı yönetici şirketlerin geçmişini, kişiler arası ilişkilerin virtüözü ise geleceğini temsil etmektedir."[32]

Buna yol açan birtakım nedenler açıkça ortadadır; bir çalışma grubunda sık sık öfkeyle patlayan ya da çevresindeki kişilerin hislerine karşı duyarlı olmayan birinin ne gibi sonuçlara yol açacağını düşünün. 6. Kısım'da incelenen, ajitasyonun düşünmeye dayalı işler üzerindeki zararlı etkileri, işyerinde de kendini aynen gösterir: Duygusal dengesi bozulan kişiler

hatırlayamaz, dikkatini toparlayamaz, öğrenemez ya da zihin açıklığıyla karar veremez. Bir yönetim danışmanının dediği gibi, “Stres insanları aptallaştırır.”

Olumlu tarafından bakacak olursak, birlikte olduğumuz kişilerin hissettikleriyle uyum içinde olmak, anlaşmazlıkları tırmandırmadan halledebilmek, işimizi yaparken akış haline girebilmek gibi temel duygusal becerilerde ustalaşmanın iş hayatındaki yararlarını görebiliriz. Liderlik, hükmetmek değil; insanları ortak bir hedef doğrultusunda birlikte çalışmaya ikna edebilmektir. Kendi kariyerimizi yönlendirmek açısından da, yaptığımız iş hakkında beslediğimiz derin duyguların –ve işimizden daha fazla doyum sağlamak için hangi değişikliklerin gerekebileceğinin– farkında olmaktan daha hayati bir şey olmayabilir.

Duygusal yeteneklerin iş hayatında gerekli olan becerilerin en başında yer almasının daha az belirgin bazı nedenleri de, çalışma yaşamındaki topyekûn değişimleri yansıtmaktadır. Ne demek istediğimi, duygusal zekânın üç uygulamasının yarattığı farkı izleyerek anlatmaya çalışayım: Anlaşmazlıkları yapıcı eleştiriler olarak dile getirebilmek, farklılığa değer verilen ve bir sürtüşme kaynağı olarak bakılmayan bir ortam yaratabilmek ve etkili bir iletişim ağı kurabilmek.

İLK İŞ OLARAK ELEŞTİRİ

Bir yazılım geliştirme projesinin başındaki deneyimli mühendis, ekibiyle birlikte aylarca süren çalışmasının sonuçlarını şirketin ürün geliştirmeden sorumlu başkan yardımcısına sunuyordu. Haftalarca, gece gündüz demeden çalışmış olan kadın ve erkekler de kendisiyle birlikteydi ve emeklerinin meyvesini sundukları için gurur duyuyorlardı. Ancak mühendis tanıtımı tamamladığında, başkan yardımcısı ona dönüp alay edercesine,“Master’ını yapalı ne kadar oldu?” diye sordu ve “Bu spesifikasyonlar gülünç. Bunları onaylamam mümkün değil” diye ekledi.

Mühendis, fena halde mahcup ve gururu kırılmış bir halde sessizliğe bürünerek, toplantının devamı boyunca asık bir yüzle oturdu. Takımındaki erkek ve kadınlar çabalarını savunmak amacıyla birkaç rastgele –bazısı düşmanca– saptamalarda bulundular. Başkan yardımcısının o sırada çağrılmasıyla toplantı aniden bitti ve ardında tatsızlık ve öfke tortuları bıraktı.

Bunu takip eden iki hafta boyunca mühendis başkan yardımcısının kendisine söylediklerine takılıp kaldı. Şevki kırılıp bunalıma girerek, şirkette artık hiçbir önemli görev alamayacağına ikna olmuş ve işini sevdiği halde ayrılmayı düşünmeye başlamıştı.

> Sonuçta mühendis başkan yardımcısını görmeye gitti ve ona toplantıdaki eleştirici sözlerini ve bunların moralini nasıl bozduğunu hatırlattı. Ardından da, kelimelerini özenle seçerek, “Ne yapmaya çalıştığınız konusunda kafam biraz karışmış durumda. Sanırım tek amacınız beni mahcup etmek değildi; acaba başka bir amacınız var mıydı?” diye sordu.
> Başkan yardımcısı çok şaşırdı; öylesine söylediği sözlerin bu denli yıkıcı olacağını hiç düşünememişti. Hatta yazılım planını oldukça umut verici nitelikte bulmuştu; ancak üzerinde biraz daha çalışılması gerektiğini düşünüyordu. Tamamen işe yaramaz diye bir köşeye atmak niyetinde hiç değildi. Sadece tepkisini çok kötü bir biçimde dile getirdiğini ve kimsenin duygularını incitmek istemediğini söyleyerek, geç de olsa özür diledi.[33]

Bu, insanların çabalarını doğru yönde sürdürebilmeleri için gerekli bilgiyi almasını sağlayan bir geribildirim sorunudur. Sistem teorisindeki özgün anlamıyla *geribildirim;* bir parçanın sistemdeki diğer tüm parçaları etkilediği ve rotadan çıkmış bir parçanın daha iyi sonuç verecek şekilde değiştirebileceği anlayışı çerçevesinde, ‘sistemin bir parçasının nasıl çalıştığına dair bilgi alışverişi’ demektir. Bir şirkette herkes sistemin parçasıdır ve geribildirim de kurumun candamarıdır –bu bilgi alışverişi sayesinde, insanlara yapmakta oldukları işin iyi gittiği ya da daha hassas ayar istediği, kalitesinin yükseltilmesi veya tamamen yeniden yönlendirilmesi gerektiği bildirilir. Geribildirim olmadan insanlar karanlıkta kalır; patronları, iş arkadaşları ya da kendilerinden beklenenler açısından ne durumda oldukları hakkında bir fikirleri yoktur ve her türlü sorun zamanla daha da çetrefilleşir.

Bir anlamda eleştiri, bir yöneticinin en önemli görevleri arasındadır. Aynı zamanda, en çok korkulan ve sürüncemede bırakılan iştir. Örnekteki iğneleyici başkan yardımcısı gibi, birçok yönetici hayati önem taşıyan geribildirim sanatında ustalık gösteremez. Bu eksikliğin maliyeti büyüktür: Bir çiftin duygusal sağlığı anlaşmazlıkları ne kadar iyi dile getirdiklerine bağlı olduğu gibi, iş hayatında kişilerin etkililiği, hoşnutluğu ve üretkenliği de rahatsızlık veren sorunların ne kadar iyi anlatıldığına bağlıdır. Gerçekten de eleştirilerin nasıl yapıldığı ve algılandığı; kişilerin işlerinden, birlikte çalıştıkları ve hesap verdikleri kişilerden ne kadar memnun olduklarını belirlemekte büyük rol oynar.

Bir Kişiyi Harekete Geçirmenin En Kötü Yolu

Evlilikte rol oynayan duygusal olaylar, benzeri biçimler alarak işyerinde de kendini gösterir. Eleştiriler, gereği yapılabilecek şikâyetler olarak değil, kişisel saldırılar şeklinde dile getirilir; biraz nefret, biraz iğneleme ve biraz aşağılamayla karışık, önyargılı suçlamalar yapılır; her ikisi de savunmacılığa, sorumluluktan kaçmaya ve nihayet araya duvar örmeye, ya da mağduriyet hissinden kaynaklanan hınçlı bir pasif direnişe yol açar. Aslında yıkıcı eleştirinin işyerinde daha sıkça görülen bir biçimi de, bir işletme danışmanının söylediğine göre, sert, iğneleyici, öfkeli bir tonda, ne yanıtlama fırsatı veren, ne de işlerin daha iyi yapılması için yol gösteren, "Çuvallıyorsun" tarzında kapsamlı, genelleştirilmiş bildirimlerdir. Buna muhatap olan kişi, kendini engellenmiş ve öfkeli hisseder. Duygusal zekâ açısından, bu tarz eleştiriler, hedef alınan kişilerde ne gibi duyguların uyanabileceği ve bu duyguların onların motivasyonu, enerjisi ve özgüveni üzerinde nasıl yıkıcı bir etki yaratabileceğinden habersiz olunduğunu gösterir.

Bu yıkıcı kuvvet, yanlarında çalışanlara sinirlendikleri ve bir anlık öfkeyle kişisel saldırılarda bulundukları zamanları düşünmeleri istenen yöneticilerle yapılmış bir ankette de ortaya çıkmıştır.[34] Bu öfkeli saldırıların etkisi, aynen evli çiftlerde görüldüğü gibi olmuştur: Bunlara maruz kalan çalışanlar, tepkilerini en çok savunmaya geçmek, mazeretler belirtmek ya da sorumluluktan kaçmak şeklinde göstermişlerdir. Ya da araya duvar örmüşlerdir, yani fırça yedikleri yöneticileriyle her türlü temastan kaçmaya çalışmışlardır. Eğer bu kişilere John Gottman'ın evli çiftlerle kullandığı duygusal mikroskop altında bakılsaydı, bu kırgın çalışanların, aynen haksız yere saldırıya uğradıklarını hisseden eşlerde görüldüğü gibi, kendilerini masum kurbanlar ya adaletsizliğe karşı haklı olarak öfkelenen mağdurlar olarak düşündükleri kesin olarak ortaya çıkacaktı. Eğer fizyolojik durumları ölçülseydi, büyük ihtimalle böylesi düşünceleri körükleyen duygusal taşmayı da sergileyeceklerdi. Oysa yöneticilerin bu tepkilerden sadece daha fazla rahatsız ve tahrik olması, çalışanların işi bırakması veya kovulmasıyla son bulan bir döngünün –boşanmanın iş hayatındaki karşılığının– başlangıcını işaret etmektedir.

Nitekim, 108 yönetici ve beyaz yakalı memuru kapsayan bir araştırma, beceriksizce eleştirilerin, işyerindeki çatışma nedenleri arasında güvensizlikten, kişilik mücadelelerinden, yetki ve ücret konusundaki

anlaşmazlıklardan daha önde geldiğini göstermektedir.[35]Rensselaer Politeknik Enstitüsü'nde yapılan bir deney, keskin bir eleştirinin iş ilişkileri açısından ne kadar yıkıcı olabileceğini sergilemektedir. Bir simulasyon çalışmasında, gönüllülerden yeni bir şampuan için bir reklam yaratmaları istenmiştir. (Aslında bir araştırma asistanı olan) başka bir gönüllünün hazırlanan reklamları değerlendirdiği sanılmaktadır; oysa denekler aslında önceden hazırlanmış iki eleştiriden birine muhatap olmaktadır. Bir eleştiri düşünceli ve açıktır. Ancak diğeri "Denememişsin bile; hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorsun" ve "Belki sadece yeteneksizsin. Bunu yaptırmak için başka birini bulmalıyım" şeklinde tehditler içeren ve kişiyi doğuştan bazı eksiklikleri olmakla suçlayan bir eleştiridir.

Anlaşılacağı üzere, saldırıya uğrayanlar gergin, öfkeli ve düşmanca tavır alarak o eleştirileri yapanla gelecek projelerde birlikte çalışmayacaklarını veya işbirliği yapmayacaklarını dile getirmiştir. Birçoğu ilişkilerini tamamen kesmek istediğini belirtmiştir; bir başka deyişle duvar ördüğünü hissetmiştir. Sert eleştiri alarak morali bozulanlar, işlerinde eskisi kadar çaba harcamaktan vazgeçmiş, ve belki de en zararlısı, artık kendilerinde işi başaracak yeteneği görmediklerini bildirmişlerdir. Kişisel saldırı, morallerini çökertmiştir.

Birçok yönetici eleştirmeye pek istekli ancak övgü konusunda cimri olduğundan, yanında çalışanlar ancak hata yaptıkları zaman haklarında bir değerlendirme yapıldığını hissederler. Yöneticilerin bu eleştirme eğilimine, bir de herhangi bir geribildirimde bulunmayı uzun süre ertelemeleri eklenmektedir. Urbana'daki Illinois Üniversitesi'nden psikolog J. R. Larson'un söylediği gibi, "Çalışanların performans sorunlarından birçoğu birdenbire ortaya çıkmaz; zaman içinde yavaş yavaş gelişir. Patron ne hissettiğini anında bildirmezse, engellenmişlik hislerinin yavaş yavaş birikmesine yol açar. Sonra bir gün, bu yüzden patlayıverir. Oysa eleştiri önceden yapılmış olsa; çalışan hatayı düzeltebilecektir. İnsanlar ne yazık ki çoğu kez iş patlama noktasına geldiğinde ve kendilerini tutamayacak kadar öfkelendiklerinde eleştiri yaparlar. O zaman da eleştiriyi en kötü şekilde, iğneleyici bir tarzda yaparak, içlerine attıkları eski uyuşmazlıkları çağrıştırır, ya da tehdite başvururlar. Bu tür saldırılar geri teper. Hakaret şeklinde algılandıklarından, bunlara maruz kalan da öfkelenir. Bu bir insanı harekete geçirmenin en kötü yoludur."

Bunun alternatifini bir düşünelim.

Ustaca bir eleştiri bir yöneticinin gönderebileceği en yararlı mesajlardan biri olabilir. Örneğin o kırıcı başkan yardımcısının yazılım mühendisine söyleyebileceği –ama söylemediği– şu olabilirdi: "Bu aşamada ana sorun, planınızın çok uzun zaman gerektirmesi ve maliyetleri artırmasıdır. Öneriniz hakkında biraz daha düşünmenizi istiyorum, özellikle yazılım geliştirmek için belirlediğiniz tasarım koşullarınızı gözden geçirirseniz, belki aynı işi daha çabuk yapmanın bir yolunu bulabilirsiniz." Bu tür bir mesajın etkisi yıkıcı eleştirinin tam karşıtıdır: Engellenmişlik hissi, öfke ve isyan yaratmak yerine, daha iyisini yapabilme umudunu sunar ve bunu gerçekleştirecek bir planın başlangıcı hakkında öneri getirir.

Ustaca bir eleştiri, kötü yapılmış bir işi bir karakter özelliğine atfetmek yerine, kişinin ne yapmış olduğu ve ne yapabileceği üzerinde durur. Larson'ın gözlemlediği gibi, "Karaktere yapılan bir saldırı –birisine aptal ya da yetersiz denmesi– amaçtan uzaklaşılmasına neden olur. Onu anında savunmaya iterseniz, işlerin daha iyi yapılabilmesi için söylemeniz gereken şeylere kulaklarını tıkar. Bu öğüt, tabii ki uyuşmazlıklarını dile getiren çiftler için de aynen geçerlidir.

Motivasyon bağlamında da, insanlar başarısızlıklarını kendilerindeki bazı değişmez eksiklere bağlıyorlarsa, umutlarını kaybedip çaba harcamaktan vazgeçerler. Unutmayalım ki, yenilgi ya da başarısızlıkların etkileyebileceğimiz koşullardan kaynaklandığına ilişkin temel inanç iyimserliğe yol açar.

Sonradan şirket danışmanı olan psikanalist Harry Levinson, övgü sanatıyla karmaşık bir biçimde iç içe olan ustalıklı eleştiri sanatı hakkında şu öğütleri veriyor:

Belirleyici olun. Belirli bir olayı, değişiklik gerektiren bir anahtar sorunu, ya da bir işin belli kısımlarını iyi yapamamak gibi, bir eksiklik modelini ele alın. Sadece "bir şeyleri" yanlış yaptığını duyup, tam olarak neyi değiştirmesi gerektiğini bilmemek, insanların moralini bozar. Belirli noktalara odaklanarak kişinin neyi iyi, neyi kötü yaptığını, nasıl değişebileceğini belirtin. Lafı dolaştırmayın, saptırmayın ve eleştiriyi kaçamak bir şekilde yapmayın; bu, asıl vermek istediğiniz mesajı bulandırır.

Bu aslında çiftlere anlaşmazlıkları dile getirmeleri için önerilen “XYZ” bildirimine benzer: Tam olarak sorunun ne olduğunu söyleyin, yanlış olan şeyin size ne hissettirdiğini ve neyin değişebileceğini belirtin.

Levinson şöyle der: “Övgüde olduğu kadar eleştiride de belirli olmak önemlidir. Belirsiz bir övgünün hiçbir etkisi olmadığını söyleyemem ancak çok etkili değildir ve ondan bir ders alamazsınız.”[36]

Bir çözüm önerin. Eleştiri, yararlı olan bütün geribildirimler gibi, sorun yaratan eksikliği giderecek bir çözüm göstermelidir. Aksi takdirde eleştirilen kişi kendini açmazda hisseder, morali bozulur ya da hevesini kaybeder. Eleştiri, kişinin farkında olmadığı olasılıklara ve seçeneklere kapı açmalı veya kişinin dikkat etmesi gereken eksikliklerine karşı duyarlılığını artırmalıdır; ancak bu, sorunlarla nasıl başa çıkabileceğine dair önerileri de içermelidir.

Bizzat yapın. Eleştiri de övgü gibi yüz yüze ve baş başayken yapıldığında etkilidir. Eleştiri –veya övgü– yapmaktan rahatsız olan kişiler bunu, örneğin bir yazılı notla, uzaktan yaparak üstlerindeki yükü hafifletmeye eğilimlidir. Ancak bu, iletişimi fazlasıyla anonim bir şekle sokup, muhatabını bir tepki verme ya da açıklama yapma imkânından yoksun bırakır.

Duyarlı olun. Bu, konuşmanızın içerik ve biçiminin, karşınızdaki üzerindeki etkisine karşı duyarlı olmak anlamında, empati göstermeye bir çağrıdır. Levinson’a göre empati duygusu zayıf olan yöneticiler, kırıcı bir şekilde karşıdakini yerin dibine geçirerek kınamak gibi bir geribildirimde bulunmaya en yatkın olanlardır. Bu tür eleştiri, yıkıcı bir etki yaratır. Düzelme yolunu açacağı yerde içerleme, kırgınlık, savunmacılık veya araya mesafe koyma şeklini alan bir duygusal geri tepme yaratır.

Levinson, eleştiriye hedef olanlara da bazı önerilerde bulunuyor: Bunlardan biri, eleştiriyi kişisel bir saldırı olarak değil, işin nasıl daha iyi yapılabileceğine dair değerli bir bilgi olarak görmektir. Bir diğeri, sorumluluk almak yerine savunmacılığa yönelme dürtüsüne dikkat etmektir. Ayrıca, çok can sıkıcı oluyorsa, daha sonra devam etmek üzere toplantıya ara verilmelidir, böylece hazmı zor olan mesaj sindirilip biraz sakinleşilir. Son olarak Levinson, eleştiriyi düşmanca bir durum olarak görmek yerine, eleştirenle birlikte sorunu çözmeye çalışmak için bir fırsat olarak değerlendirmeyi öğütlüyor. Bu bilgece öğütler, kuşkusuz şikâyetleri ilişkilerine kalıcı hasar vermeden idare etmeye çalışan çiftlere yapılan

önerilerin doğrudan bir yankısıdır. Evlilikte geçerli olan, işte de aynen geçerlidir.

FARKLILIKLARLA BAŞ EDEBİLMEK

Otuz yaşlarındaki eski kara yüzbaşısı Sylvia Skeeter, Güney Carolina'daki Columbia kentinde, Denny'nin restoranında vardiya şefi olarak çalışıyordu. Sakin bir akşamüstü bir grup siyahi müşteri –bir rahip, bir yardımcı rahip ve kilisede ilahi okuyan iki konuk– yemek yemeğe geldi ancak uzun bir süre oturmalarına rağmen garson kızlar onları göz ardı etti. Skeeter'ın hatırladığına göre, garson kızlar, "elleri kalçalarında dik dik bakıyor, sonra da sanki beş metre ötelerinde duran siyahi insanlar orada değilmişcesine yine kendi aralarında konuşmaya dalıyorlardı."

Bu duruma içerleyen Skeeter, garson kızlarla yüzleştikten sonra yöneticiye şikâyet ettiğinde, o da omuz silkip, "Bu onların yetiştiriliş tarzı ve benim yapabileceğim bir şey yok," dedi. Kendisi de bir siyahi olan Skeeter o anda işi bıraktı.

Eğer tek bir olay olsaydı, bu bariz önyargı örneği unutulup gidebilirdi. Ancak Sylvia Skeeter, Denny'nin restoran zincirinde yaygın olarak yaşanan ırkçı tutum hakkında tanıklık eden yüzlerce kişiden biriydi. Benzeri saygısızlıklara maruz kalmış binlerce siyahi müşteri lehine açılan toplu dava, 54 milyon dolarlık bir tazminatla sonuçlandı.

Davacılar, Başkan Clinton'ın Annapolis'teki Deniz Akademisi'ni ziyareti sırasında güvenliğini sağlamak üzere yola çıkmış bulunan yedi siyahi Gizli Servis görevlisinin, yan masadaki beyaz meslektaşlarına anında servis yapılırken bir saat bekletilmesini; ayrıca Tampa'da oturan ayakları felçli bir siyahi kızın, okul partisinden sonra geç saatlerde tekerlekli sandalyesinde iki saat yemek beklemesini de dosyaya eklemişlerdi. Toplu davanın iddianamesine göre, Denny'nin restoran zincirinde –özellikle de bölge ve şube yöneticileri düzeyinde– siyahi müşterilerin işi kötü etkileyeceği kanısı, bu ayrımcılık eğilimine yol açan etkendi. Bugün dava sonucunun ve yarattığı kamuoyunun da etkisiyle, Denny zinciri siyahi toplulukla arasını düzeltmeye çalışıyor. Her çalışan, özellikle de yöneticiler, değişik ırklardan

müşterilerin avantajlarının öğretildiği eğitim toplantılarına katılmak zorunda.

Önyargılar işyerine taşınsa bile, önyargısız biri gibi davranma gereğinin yöneticiler tarafından giderek kavranmasıyla, bu tür eğitim toplantıları Amerika'nın dört bir yanındaki şirketlerin iç eğitim programlarının demirbaşı haline gelmiştir. Bunun insanlık adabının da ötesinde, pragmatik gerekçeleri vardır. Bunlardan biri eskiden baskın grup olan beyaz erkeklerin artık azınlık haline gelmesiyle, işgücünün çehresindeki değişimdir. Birkaç yüz Amerikan şirketini kapsayan bir araştırmada, yeni işe girenlerin dörtte üçünden fazlasının beyaz olmadığı bulgulanmıştır –bu demografik değişim, müşteri havuzundaki değişimi de büyük ölçüde yansıtmaktadır.[37]Bir diğer gerekçe, uluslararası şirketlerin, önyargılarını bir kenara koyup farklı kültürlerden (ve piyasalardan) kişilerin değerini bilmekle kalmayıp, bu değerbilirliği rekabetçi bir avantaja dönüştürebilecek çalışanlara giderek daha fazla ihtiyaç duymasıdır. Üçüncü bir gerekçe de, farklılıkların kolektif yaratıcılığı ve girişimci enerjiyi geliştirmesi bağlamında, potansiyel yararlardır.

Bütün bunlar, bireysel önyargılar var olmaya devam etse bile, kurumsal kültürün hoşgörüyü besleyecek bir şekilde değişmesi gerektiği anlamına geliyor. Peki, bir şirket bunu nasıl başarabilir? Üzücü gerçek şu ki, bir günlük, bir videoluk ya da bir hafta sonuna sıkıştırılmış "farklılık eğitimi" kursları; siyahlara karşı önyargılı beyazlar, Asyalılara karşı siyahlar, ya da İspanyol kökenlilere içerle- yen Asyalılar olsun, bu kurslara derin önyargılarla gelen elemanların eğilimlerini pek fazla değiştiremiyor. Aslında beceriksizce –ve çok şey vaat ederek yanlış beklentiler uyandıran ya da anlama yerine sadece bir yüzleşme ortamı yaratan farklılık kurslarının net etkisi, iş yerinde insanları gruplaşmaya iten gerginlikleri, bu farklılıklara daha da fazla dikkat çekerek artırmak oluyor. Ne *yapılabileceğini* anlamak için, öncelikle önyargının doğasını anlamak yararlı olur.

Önyargının Kökleri

Dr. Vamık Volkan, bugün Virginia Üniversitesi'nde bir psikiyatr; ancak Türklerle Yunanlılar arasında sert çekişmelere konu olan Kıbrıs'ta yaşayan

bir Türk ailesinde büyümenin nasıl bir şey olduğunu hatırlıyor. Volkan küçükken, bir yandan yöredeki Rum papazın kuşağındaki her düğümün boğduğu bir Türk çocuğunu temsil ettiğine dair söylentiler duyuyor, bir yandan da tiksintili bir ses tonuyla Türk kültüründe yenmeyecek kadar pis olarak nitelendirilen domuzları, Rum komşularının nasıl yedikleri kendisine anlatılıyordu. Bugün, etnik çatışma konusunu inceleyen Volkan, çocukluk anılarına işaret ederek, her yeni kuşak benzeri düşmanca önyargılarla tıka basa beslendikçe, gruplar arasındaki nefretin yıllarca nasıl ayakta kalabildiğini gösteriyor.[38]Kendi grubuna sadakatin psikolojik bedeli, özellikle de gruplar arası düşmanlığın uzun bir tarihçesi varsa, diğerine antipati duymak olabiliyor.

Önyargı, hayatın erken dönemlerinde öğrenilen, bu yüzden de insanların, yetişkinlik döneminde yanlış olduğunu hissetseler de, tam anlamıyla silinmesi özellikle zor olan bir tür duygusal tepkidir. Santa Cruz'daki California Üniversitesi'nde on yıllardır önyargıları inceleyen sosyal psikolog Thomas Pettigrew, "önyargı duyguları çocuklukta oluşur, bunları meşrulaştırmakta kullanılan inançlar ise sonradan gelir", diye açıklıyor. "Hayatın sonraki dönemlerinde önyargınızı değiştirmek isteyebilirsiniz, ancak entelektüel inançlarınızı değiştirmek derin duygularınızı değiştirmekten çok daha kolaydır. Örneğin, birçok Güneyli, artık zihninde siyahilere karşı bir önyargı beslemese de, zencilerle el sıkıştığında bir tiksinti hissettiğini bana itiraf etmiştir. Bunlar, çocukken ailelerinden öğrendiklerinden arta kalan duygulardır."[39]

Önyargıyı destekleyen kalıpların gücü, kısmen her çeşit kalıbın kendi kendini doğrulatmasını sağlayan daha nötr bir zihinsel dinamikten kaynaklanır.[40] İnsanlar, zihinlerindeki kalıpları doğrulayan anları daha kolayca hatırlarken, onu sorgulayan anları es geçmek eğilimindedir. Örneğin, bir partide soğuk, mesafeli İngiliz imajına uymayan, duygulu ve sıcakkanlı bir İngilizle karşılaşanlar, kendi kendilerine, onun sadece sıra dışı ya da "içkili" olduğunu söyleyebilir.

Üstü kapalı önyargıların dayanma gücü, yaklaşık son kırk yıldır Amerikalı beyazların siyahilere karşı ırkçı tutumu giderek daha hoşgörülü bir hal aldığı halde bazı önyargıların daha incelikli biçimlerde hâlâ varoluşuna açıklık getirebilir: İnsanlar ırkçı tutumları reddetseler de, hâlâ gizli önyargılarla hareket ediyorlar.[41] Bu kişiler, kesinlikle bağnaz olmadıklarını

ifade ediyor, ancak belirsiz durumlarda, önyargı dışında bir gerekçe gösterseler de, yine belli bir önyargıya göre hareket ediyorlar. Bu önyargı, hiçbir önyargıya sahip olmadığına inanan kıdemli bir beyaz yöneticinin, bir siyahinin iş başvurusunu, “eğitim ve deneyiminin o işe uygun olmadığı” gerekçesiyle geri çevirirken, aşağı yukarı aynı özgeçmişe sahip bir beyazı işe alması şeklinde kendini gösterebilir ya da bir müşteriyi ziyaret edecek olan bir beyaz satıcıya brifingle yardımcı olabilecek ipuçları verilirken, siyahi ya da İspanyol kökenli bir satıcı için bu yardımın bir şekilde ihmal edilmesi biçiminde ortaya çıkabilir.

Hoşgörüsüzlüğe Karşı Sıfır Hoşgörü

Uzun zamandır var olan önyargılar o kadar kolay kökünden sökülemiyorsa, *değiştirilebilecek* olan, insanların bu konuda *yaptıkları* şeydir. Örneğin Denny’nin restoran zincirindeki garson kızlar veya şube müdürleri arasında, siyahilere yapılan ayrımcılığı üstlenen pek çıkmamıştı. Oysa bazı yöneticiler, en azından dolaylı bir şekilde, ayrımcılığı teşvik eder gibi gözüküyordu; sadece siyahi müşterilerden hesabı peşin istemek, doğum günlerinde bedava yemek ikramı gibi büyük reklamlarla duyurulan promosyon kampanyalarından siyahileri yararlandırmamak, ya da bir grup siyahi müşterinin yaklaştığı fark edildiğinde kapıları kilitleyip lokanta kapalıymış gibi yapmak, bu yöneticiler tarafından önerilen politikalardı. Siyahi Gizli Servis ajanları adına Denny’s’e dava açan avukat John P. Relman’ın dediği gibi, “Denny’s’in yönetimi, lokantalarda çalışanların yaptıklarına göz yumuyordu. Yerel yöneticilerin ırkçı güdülerini dışa vurmalarına olanak tanıyan bir mesaj verilmiş olmalıydı...”[42]

Önyargının kökleri ve bununla nasıl etkili bir şekilde mücadele edilebileceği hakkında bildiğimiz her şey, ayrımcılığın güçlenmesine izin vermenin, önyargı içeren hareketlere göz yummak olduğunu gösteriyor. Bu bağlamda hiçbir şey yapmamak, neticesini içinde taşıyan bir hareket olarak, önyargı virüsünün karşı koyulmadan yayılmasına izin verir. Farklılık eğitiminden daha hedefe yönelik olabilecek, ya da belki bu kursların etkili olmasını sağlayacak şey, yönetimin en üst kademelerinden en aşağıya kadar herhangi bir ayrımcı harekete karşı etkin bir tutum takınarak, grup

normlarını kesin olarak değiştirmektir. Önyargılar yerinden kımıldatılmayabilir, ancak eğer iklim değiştirilirse ayrımcı davranışlar bastırılır. IBM'in bir üst düzey yöneticisinin dediği gibi, "Biz ne şekilde olursa olsun, küçümseme veya hakarete izin vermeyiz; bireye saygı IBM'in kültüründe temel bir kavramdır."[43]

Önyargıyla ilgili araştırmalardan, bir kurumun kültürünü nasıl daha hoşgörülü bir hale getirebileceğimiz konusunda çıkaracağımız bir ders varsa, o da insanları en ufak bir ayrımcılık veya taciz hareketine bile –tatsız şakalar yapmak, ya da kadın mesai arkadaşlarını rencide edecek türde çıplak modellerin bulunduğu takvimleri asmak gibi– karşı çıkmaya cesaretlendirmek gerektiğidir. Bir araştırmanın bulgularına göre, gruptan birisi etnik toplulukları küçük düşürücü sözler söylüyorsa, diğerleri de ona katılmaktadır. Önyargının böylece adını koymak, ya da kendini gösterdiği anda karşı çıkmak, bağnazlığı caydırıcı bir sosyal atmosfer yaratır; hiçbir şey söylememek ise göz yummak anlamına gelir.[44]Bu girişimde, yetkin konumda olanlar merkezi bir rol oynar: Önyargılı hareketlerin faillerini suçlamayı ihmal etmeleri, bu tür hareketlerin kabul edilebileceği şeklinde zımni bir mesaj verir. Olayın arkasını bırakmayarak kınamak, önyargının basit bir şey değil, gerçek ve olumsuz sonuçlara yol açan bir şey olduğuna dair, etkili bir mesaj gönderir.

Burada da duygusal zekâ becerilerine, özellikle de, önyargıya karşı salt ne zaman değil, *nasıl* verimli bir biçimde konuşulması gerektiğini bilecek kadar bir sosyal ilişki becerisine sahip olmak bir üstünlüktür. Bu tür bir geribildirimin savunmaya geçmeksizin dinlenebilmesi için etkili eleştirinin tüm incelikleriyle donatılması gerekir. Yöneticiler ve çalışma arkadaşları bunu doğal olarak yapabilir, ya da yapmayı öğrenebilirse, önyargılı davranışlar da azalabilir.

Daha etkili olan farklılık eğitimi kursları, kurum genelinde, yeni, açık bir temel kural koymaktadır; önyargının herhangi bir biçiminin kabul edilemez olduğu ilkesi, daha önce sessiz ya da seyirci kalanları, rahatsızlıklarını ve itirazlarını dile getirmeye teşvik eder. Farklılık eğitimi kurslarının bir diğer aktif öğesi olan ötekinin bakış açısından bakmak, empati ve hoşgörüyü destekleyen bir tutumdur. İnsanlar, ayrımcılığa tabi tutulduğunu hissedenlerin acısını anladıkça, bu tavra karşı seslerini yükseltir.

Kısacası, önyargının dışavurumunu bastırmaya çalışmak; bu tutumun kendisini tamamen bertaraf etmeye çabalamaktan daha pratiktir; kalıplar değişebilse bile, bu çok yavaş olur. Hoşgörüsüzlüğü azaltmak için değişik gruplara ait kişileri bir araya toplamakla yetinmek pek az işe yarar ya da hiç yaramaz. Okullarda ırk ayrımına son verilirken, gruplar arası saldırganlık azalacağına artmıştır. Tüm bunların iş dünyasını istila eden sayısız farklılık eğitimi programı açısından anlamı ise, tacizci veya önyargılı davranışlara karşı grubun *normlarını* değiştirmenin gerçekçi bir hedef olduğudur; böylesi programlar, bağnazlığın ya da tacizin kabul edilmeyecek ve hoş görülmeyecek tavırlar olduğunu kolektif bilince yerleştirmek açısından büyük yarar sağlayabilir. Fakat bu programların derinlerde yer etmiş önyargıları söküp atmasını beklemek gerçekçi değildir.

Yine de, önyargılar bir tür duygusal öğrenim olduğundan, yeniden öğrenmek *mümkündür*; ancak bu zaman alır ve tek bir farklılık eğitimi semineriyle sonuca ulaşılması beklenmemelidir. Değişimi yaratabilecek olan şeyse, farklı geçmişlerden gelen kişiler arasında bir dostluğun sürdürülmesi ve ortak bir hedefe ulaşmak için her gün harcanacak çabalardır. Burada, okullardan ırk ayrımcılığını kaldırma girişiminden alınan ders hatırlanmalıdır: Gruplar sosyal kaynaşmayı başaramayıp bunun yerine düşman hizipler oluştuğunda, olumsuz kalıplar belirginleşir. Öğrenciler, spor takımları veya orkestralarda olduğu gibi, eşitlik içinde ortak bir hedefe doğru birlikte çalışırlarsa, bu kalıplar kırılır; işyerlerinde yıllarca birlikte çalışmış olan iş arkadaşları arasında da aynı şey doğal olarak gerçekleşebilir.[45]

Ancak, işyerinde önyargıyla savaşmayı bırakmak, aslında daha da büyük bir fırsatı kaçırmaktır: Farklı bireylerden oluşan bir iş gücünün sunabileceği yaratıcılık ve girişimcilik olanaklarından mahrum kalınır. İleride göreceğimiz gibi, farklı üstünlüklere ve bakış açılarına sahip bir grup uyum içinde çalışabiliyorsa, aynı bireylerin kendi başına ayrı ayrı çalışmalarından daha iyi, daha yaratıcı, daha etkili çözümlere de ulaşabilir.

KURUMSAL KAVRAYIŞ VE GRUP IQ'SU

Yüzyılın sonunda Amerikan iş gücünün üçte biri “bilgi işçileri”; yani, piyasa analizcileri, yazarlar ya da bilgisayar programcıları gibi, verimlilikleri bilgiye kattıkları değerle ölçülen kişilerden oluşacak. “Bilgi işçisi” terimini yaratan ünlü yönetim dehası Peter Drucker, bu tür işçilerin çok uzmanlaşmış kişiler olması dolayısıyla, üretkenliklerinin, çabalarının kurumsal bir ekibin parçası olarak eşgüdümüne bağlı olduğuna işaret ediyor: yazarlar yayıncı değildir; bilgisayar programcıları da yazılım dağıtıcısı değildir. İnsanlar her zaman birlikte çalışmış olsalar da, Drucker’e göre bilgi işinde “bireyin kendisi değil, ekibi bir çalışma birimi olur.”[46]Bu da duygusal zekânın, yani insanların birbirleriyle uyum sağlamasına yardımcı olan becerilerin, önümüzdeki yıllarda işyerinde değerli bir varlık olarak neden gitgide önem kazanacağını açıklamaktadır.

Belki de en basit kurumsal ekip çalışması biçimi, ya yönetim kurulunda, ya bir kongre sırasında, ya da birisinin çalışma odasında gerçekleşen ve bir üst düzey yöneticinin kaçınılmaz görevlerinden biri olan toplantıdır. Toplantılar –bedenlerin aynı odada bulunması– bir işin nasıl bölüşüldüğünün en açık ve bir parça da modası geçmiş örneğidir. Elektronik ağlar, elektronik posta, telekonferanslar, çalışma grupları, gayri resmi iletişim ağları ve benzerleri, yeni işlevsel varlıklar olarak örgütlerde boy göstermeye başlamıştır. Organizasyon şeması üzerinde gösterildiği şekliyle, görünen hiyerarşi örgütün iskeletiyse, bu insani temas noktaları da merkezi sinir sistemidir.

İnsanlar birlikte çalışmak üzere bir araya geldiklerinde, ister üst düzey yöneticilerin bir planlama toplantısında, ister bir grubun ortak bir ürün yaratmak için çalışması sırasında olsun, işe dahil olanların yetenek ve becerilerinin toplamından oluşan, neredeyse elle tutulur bir grup IQ’su rol oynar. Ellerindeki işi ne kadar iyi yapabildiklerini de, toplam IQ’nun yüksekliği belirler. Grup zekâsının en önemli unsurunun ise, akademik anlamdaki ortalama IQ değil, duygusal zekâ bağlamındaki zekâ ölçüsü olduğu anlaşılmıştır. Yüksek grup IQ’sunun anahtarı ise sosyal uyumdur. İşte bu uyum yeteneği, diğer tüm etkenler eşit olduğunda, bir grubu özellikle yetenekli, üretken ve başarılı kılarken, başka açılardan eşit yetenek ve becerilere sahip üyelerden oluşan bir diğerini de başarısız kılar.

Grup zekâsı diye bir şey olduğu fikri, bazı grupların diğerlerinden neden çok daha etkili olduğunu araştıran Yale’li psikolog Robert Sternberg ve

lisansüstü öğrencisi Wendy Williams tarafından ortaya atılmıştır.[47]Neticede insanlar grup halinde çalışmak üzere bir araya geldiklerinde, her biri –örneğin akıcı konuşma becerisi, yaratıcılık, empati ya da teknik uzmanlık gibi– bazı yetenekleri de beraberinde getirir. Bir grup, bu belirli üstün özelliklerin toplamından daha "akıllı" olamasa da, kişilerin iç dinamikleri bu yeteneklerini paylaşmalarına imkân tanımıyorsa, çok daha aptal olabilir. Sternberg ve Williams, şeker yerine kullanılabilecek hayali bir tatlandırıcı için etkili bir reklam kampanyası yaratmakla görevlendirilen gruplar kurduklarında, bu kural açıkça doğrulanmıştı.

Şaşırtıcı olan, grupta yer almak için *fazlasıyla* hevesli görünenlerin ayakbağı olarak genel performansı düşürmeleriydi; bu hevesli kişiler ya fazlasıyla kontrol ya da fazlasıyla üste çıkma meraklısıydı. Bu tür kişilerin sosyal zekâlarında, alışverişlerde neyin uygun neyin uygunsuz olduğunu fark edebilme becerisi gibi, temel bir öğenin eksikliği vardı. Diğer bir olumsuzluk ise bunların, grubun sırtında taşıdığı, hiçbir katılımda bulunmayan üyeleri olmasıydı.

Bir grubun ürününü mükemmelleştiren en önemli etken, üyelerin tüm yeteneklerinden yararlanılmasını sağlayan bir iç uyumluluk halinin ne derece yaratılabildiğiydi. Özellikle yetenekli bir üyenin varlığı, uyumlu grupların genel performansına katkıda bulunuyordu; ancak içinde sürtüşmeler olan gruplar büyük yeteneklere sahip üyelerinden çok daha az yararlanabiliyordu. Duygusal ve sosyal durağanlık düzeyinin yüksek olduğu gruplarda –belki de korku veya öfke, kıskançlık veya çekememezlik nedeniyle– insanlar en iyi performansını sergileyemez. Oysa uyum, grubun en yaratıcı ve en yetenekli üyelerinin becerilerinden azami ölçüde yararlanılmasına olanak tanır.

Buradaki kıssadan hisse ekip çalışmaları için oldukça açık olsa da, bir kuruluş içinde çalışan herhangi biri için daha genel bir anlamı vardır. İnsanların işte yaptıkları birçok şey, iş arkadaşlarının oluşturduğu esnek ilişki ağını kullanabilmesine bağlıdır; farklı görevler, ağın farklı üyelerinden yararlanmak anlamına gelebilir. Sonuçta bu, her biri belirli bir görev için optimal bir yetenek, uzmanlık ve mevki karışımı sunacak özel grupların kurulmasına fırsat yaratır. Kişilerin bir ağı ne kadar iyi "işletebildikleri" –yani onu geçici bir özel görev ekibine dönüştürebilmeleri– işyerindeki başarı için hayati bir etkendir.

Örneğin, Princeton yakınlarında dünyaca ünlü bir bilimsel fikir deposu olan Bell Laboratuarları'nda çalışan parlak kişiler üzerinde yapılmış bir araştırmaya bakalım. Bu laboratuarlar, akademik IQ testlerinde en mükemmel sonuçları elde etmiş olan mühendis ve bilimcilerle doludur. Ancak bu yetenek havuzundan sadece bazıları yıldız gibi parlarken, diğerlerinin üretimi ortalama düzeyde kalmaktadır. Yıldızlarla diğerleri arasındaki farkı yaratan ise, onların akademik değil, *duygusal* IQ'larıdır. Bu kişiler kendi kendilerini daha iyi motive edebilmekte ve esnek ağları, belirli bir göreve yönelik özel çalışma gruplarına daha iyi dönüştürebilmektedir.

Araştırma, laboratuarın bir bölümündeki "yıldızlar" üzerinde yapılmıştır. Bu bölüm, son derece karmaşık ve zorlu bir elektronik mühendislik işi olan, telefon sistemlerinin elektronik kontrol anahtarlarını yaratan ve tasarlayan birimdir.[48] İş tek kişinin üstesinden gelemeyeceği bir hacimde olduğundan, 5 mühendisten 150'ye kadar genişleyebilen ekiplerle yürütülmektedir. Hiçbir mühendis işi tek başına yapacak kadar bilgili değildir; bir şeyler yapabilmek için diğer insanların uzmanlıklarına başvurmak gerekir. Robert Kelley ve Janet Caplan sadece ortalama düzeyde olanlarla son derece üretken olanların arasındaki farkı bulabilmek için, yöneticilerden ve çalışma arkadaşlarından mühendislerin yüzde 10-15'lik bir bölümünü oluşturan "yıldızlar"ı seçmelerini istemişlerdi.

Yıldızları diğerleriyle karşılaştırdıklarında ortaya çıkan en çarpıcı bulgu, öncelikle iki grup arasındaki farklılıkların azlığıdır. Kelley ve Caplan, *Harvard Business Review*'da, "Standart IQ testlerinden kişilik envanterlerine kadar geniş kapsamlı bilişsel ve sosyal ölçütlere dayanarak, doğuştan gelen yeteneklerde çok az anlamlı fark bulunmuştur," diyorlardı. "Sonuçlar, akademik yeteneğin işteki üretkenliğin iyi bir göstergesi olmadığını göstermiştir," IQ'nun da olmadığı gibi.

Ancak ayrıntılı görüşmeler sonucunda, kritik farklar "yıldızlar"ın işlerini yapmak için kullandıkları içsel ve kişiler arası stratejilerde ortaya çıktı. Bunların içinden en önemli olanlarından biri, kilit adamlardan oluşan ağla bir uyum sağlamalarıydı. Öne çıkan bu kişilerin işleri daha pürüzsüz yürüyordu, çünkü sıkıştıklarında, bir sorunu çözmek ya da bir krize müdahale etmek için yardımlarına gerek duyabilecekleri kişilerle anında hazır olabilecek özel bir görev ekibi oluşturmak üzere iyi ilişkiler kurmaya vakit ayırıyorlardı. Kelly ve Kaplan'ın gözlemlerine göre, "Bell

Laboratuarlarında çalışan orta derecede başarılı bir kişi, teknik bir soruna takılıp kaldığından söz etti. İtinayla birtakım teknik uzmanları çağırıp gelmelerini beklemiş, ancak telefonları ve e-posta mesajları cevapsız kaldığından, değerli zamanını boşa harcamıştı. Oysa, 'yıldız' elemanlar böylesi durumlarla ender olarak karşılaşırlar, çünkü ileride ihtiyacını duyabilecekleri güvenilir ağları önceden kurarlar. Danışmak için birine ulaşmaya çalıştıklarında, yıldızlar hemen her zaman daha çabuk bir yanıt alırlar."

Beklenmedik sorunlarla baş edebilmek açısından, gayri resmi ağlar büyük önem taşır. Bu ağları inceleyen bir araştırmada şu gözlem yapılmıştı: "Resmi örgüt beklenen sorunlarla kolayca baş edebilmek için kurulur, ancak beklenmedik sorunlar ortaya çıktığında, devreye gayri resmi örgüt girer. Meslektaşlar birbiriyle iletişime girdikçe, karmaşık sosyal bağlar oluşur ve bu, zamanla bütünleşerek şaşırtıcı derecede dengeli, kalıcı ağlara dönüşür. Kolay uyarlanabilen gayri resmi ağlar, kestirmeden giderek işleri halledebilmek için bazı fonksiyonları atlar."[49]

Gayri resmi ağların analizi; insanların sadece her gün birlikte çalışmalarının, hassas bir bilgi söz konusu olduğunda (iş değiştirme arzusu, bir yöneticinin ya da iş arkadaşının davranışına içerlemek gibi) birbirlerine güvenecekleri veya bir krizde yardımcı olacakları anlamına gelmediğini gösteriyor. Aslında gayri resmi ağlar hakkında daha ileri düzeyde bir görüş, en az üç çeşidinin olduğunu gösteriyor: İletişim ağları (kim kiminle konuşuyor); insanların danışmak için başvurdukları uzmanlık ağları; ve güven ağları. Uzmanlık ağındaki ana düğüm noktalarından biri olmak, teknik açıdan mükemmel olmak anlamına gelir ve çoğunlukla terfiye yol açar. Ancak uzman olmakla, bir başkasının sırlarını, kuşkularını ve zayıf yanlarını açabileceği güvenilir bir kişi olmak arasında hiçbir ilişki yoktur. İşyerinde zorba biri ya da bir mikroyönetici, iyi bir uzman olabilir, ancak güvenilirliği öyle azdır ki, bu durum yönetme yeteneğini engelleyen ve onu gayri resmi ağın dışında bırakan bir etken olabilir. Bir kurumda yıldızlaşan kişiler genelde, iletişim, uzmanlık ya da güven olsun, her çeşit ağla derin bağlantıları olan kişilerdir.

Bu temel ağlara hâkim olabilmenin ötesinde, Bell Laboratuarları'ndaki yıldız elemanlarda gözlemlenen kurumsal kavrayışın diğer biçimleri arasında; çabalarının ekip çalışmasıyla etkili eşgüdümünü sağlamak, fikir

birliği oluşturmak için önderlik etmek, başkalarının, örneğin müşterilerin veya çalışma grubundakilerin açısından da bakmak, inandırıcı olmak, çatışmadan kaçınarak işbirliğini ilerletebilmek yer alır. Bunların tümü sosyal becerilere dayanırken, yıldızların sergilediği bir başka ustalık daha vardır: İnisiyatif göstermek, yani verilen görevlerin üstünde ve ötesinde sorumluluk alabilecek derecede kendi kendini motive edebilmek ve hem zamanını hem de iş taahhütlerini düzenleme anlamında kendi kendini yönetmek. Bu becerilerin her biri, elbette ki duygusal zekânın bir başka yönüdür.

Bell Laboratuarları'nda geçerli olanların, tüm kurumların geleceğinde de geçerli olacağı kehanetini destekleyen güçlü işaretler vardır. Bu gelecekte, duygusal zekânın temel becerileri ekip çalışmasında, işbirliğinde ve insanların birlikte daha etkili çalışmayı öğrenmelerine yardımcı olunurken büyük önem kazanacaktır. Bilgiye dayalı hizmetler ve entelektüel sermaye şirketlerde gitgide daha merkezi bir yer işgal ettikçe, insanların birlikte çalışma yöntemlerini geliştirmek, entelektüel sermayenin etkisini artırarak rekabet üstünlüğü sağlayan kritik farkı yaratacaktır. Şirketler büyümek, belki de sadece ayakta durabilmek için, kolektif duygusal zekâlarını yükseltmek zorundadır.

30 Yanındakileri sindiren pilotun düşüşü: Carl Lavin, "When Moods Affect Safety: Communications in a Cockpit Mean a Lot a Few Miles Up," *The New York Times* (26 Haziran 1994).

31 250 üst düzey yöneticiyle yapılmış araştırma: Michael Maccoby, "The Corporate Climber Has to Find His Heart," *Fortune* (Aralık 1976).

32 Zuboff: sohbet sırasında, Haziran 1994. Bilgi teknolojilerinin etkisi hakkında, kendisinin *In the Age of the Smart Machine* (New York: Basic Books, 1991) adlı kitabına bakınız.

33 Müstehzi başkan yardımcısının hikâyesi bana UCLA İş İdaresi Yüksek Okulu'ndan psikolog Hendrie Weisinger tarafından anlatıldı. Kitabı, *The Critical Edge: How to Criticize Up and Down the Organization and Make It Pay Off* (Boston: Little, Brown, 1989).

34 Yöneticilerin parladıkları zamanların araştırması *The NewYork Times* için bir görüşme yaptığım (11 Eylül 1990) Rensselaer Polytechnic Institute'dan psikolog Robert Baron tarafından yapılmıştır.

35 Bir çatışma nedeni olarak eleştiri: Robert Baron, "Countering the Effects of Destructive Criticism: The Relative Efficacy of Four Interventions," *Journal of Applied Psychology*, sayı 75, 3 (1990).

36 Belirli ve belirsiz eleştiri: Harry Levinson, "Feedback to Subordinates" *Addendum to the Levinson Letter*, Levinson Institute, Waltham, MA (1992).

37 İş gücünün değişen yüzü: Manhattan'daki Towers Perrin yönetici danışmanlarının ulusal çapta 645 şirket üzerindeki araştırmasından *The New York Times*'da söz edilmiştir (26 Ağustos 1990)

38 Nefretin kökleri: Vamık Volkan, *The Need to Have Enemies and Allies* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1988).

39 Thomas Pettigrew: Pettigrew ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (12 Mayıs 1987).

40 Kalıplar ve üstü örtülü önyargı: Samuel Gaertner ve John Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism* (New York: Academic Press, 1987).

41 Üstü örtülü önyargı: Gaertner ve Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism*.
42 Relman: Howard Kohn'nun "Service With a Sneer," *The New York Times Sunday Magazine* (11 Kasım 1994)'ten alıntı yapılmıştır.
43 IBM: "Responding to a Diverse Work Force," *The New York Times* (26 Ağustos 1990).
44 Açıkça konuşabilmenin gücü: Fletcher Blanchard, "Reducing the Expression of Racial Prejudice," *Psychological Science* (cilt 2, 1991).
45 Kalıpların çöküşü: Gaertner ve Davidio, *Prejudice, Discrimination, and Racism.*
46 Takımlar: Peter Drucker, "The Age of Social Transformation," *The Atlantic Monthly* (Kasım, 1994).
47 Grup zekâsı kavramı Wendy Williams ve Robert Sternberg tarafından "Group Intelligence: Why Some Groups Are Better Than Others," *Intelligence* (1988)'de öne sürülmüştür.
48 Bell Laboratuarları'ndaki yıldızlar üzerinde yapılmış olan çalışma Robert Kelley ve Janet Caplan'ın "How Bell Labs Creates Star Performers," *Harvard Business Review* (Temmuz-Ağustos 1993)'te belirtilmiştir.
49 Gayri resmi ağların faydasından David Krackhardt ve Jeffrey R. Hanson'ın "Informal Networks: The Company Behind the Chart," *Harvard Business Review* (Temmuz-Ağustos 1993), s.104'te söz edilmiştir.

11-Zihin ve Tıp

“Sana bütün bunları kim öğretti, Doktor?”
Yanıt anında geldi:
“Acı çekmek.”
–Albert Camus, *Veba*

Kasığımdaki belli belirsiz bir ağrı doktora gitmeme neden oldu. İdrar testinin sonuçlarına bakıncaya kadar ortada tuhaf görünen bir şey yoktu. İdrarımda kan izleri çıktı.

“Hastaneye gidip bazı testler yaptırmanı istiyorum... böbrek fonksiyonları, sistoloji...” dedi doktor, sipariş verircesine.

Daha sonra ne söyledi, bilmiyorum. Zihnim *sistoloji* sözcüğünde donup kalmıştı sanki. Kanser.

Teşhis konulması için ne zaman nerede test yaptırmam gerektiğini açıklayışını hayal meyal anımsıyorum. Çok basit olan bu talimatı üç dört kez tekrar etmesini istedim. *Sistoloji*; bu sözcük aklımdan çıkmıyordu. Şu tek sözcük, sanki kendi evimin önünde saldırıya uğramış, param gasp edilmiş gibi bir his veriyordu bana.

Neden bu kadar şiddetli bir tepki göstermiştim? Doktorum, özenle ve yeterli bir biçimde, teşhis için gerekli kontrolleri sırasıyla, adım adım yapıyordu. Sorunumun kanser olması çok küçük bir olasılıktı. Ancak o anda bu mantıksal analizi yapabilecek durumda değildim. Hastaların dünyasında duygular egemendir; korku sadece bir düşünce ötededir. Hastayken duygusal açıdan çok kırılgan olabiliriz, çünkü zihinsel sağlığımız kısmen de

olsa, bize hiçbir şey olamayacağı yanılsamasına dayalıdır. Hastalık –özellikle de ciddi bir hastalık– bu hayali yıkar, özel dünyamızın korunduğu ve güvenli olduğu varsayımını da zedeler. Ansızın kendimizi zayıf, çaresiz ve korunmasız hissederiz.

Sorun, tıbbi personelin hastaların fiziksel durumlarıyla ilgilenirken, *duygusal* tepkilerini göz ardı etmesindedir. Hastalığın duygusal gerçekliğini önemsememek, insanların duygusal durumunun hastalığa karşı direnmelerinde ve iyileşme sürecinde bazen önemli bir rol oynayabileceğini gösteren ve giderek artan bulguları da görmezden gelmektir. Modern tıbbi bakım, çoğu zaman duygusal zekâdan yoksundur.

Bir hasta için, bir hemşire ya da doktorla her karşılaşması, rahatlatıcı bilgi alması, yatışması ve teselli bulması için bir fırsat olabilir; kendisine kötü davranıldığında ise umutsuzluğa kapılmasına yol açabilir. Ancak, tıbbi bakım verenler çoğu kez hastaya baştan savma davranıyor ya da hastanın sıkıntılarına karşı ilgisiz kalıyor. Elbette ki, tıbbi gerekleri yerine getirmenin yanı sıra, sakinleştirmeye ve bilgilendirmeye zaman ayıran şefkatli hemşire ve doktorlar da var. Ancak profesyonelleşme trendi, tıbbi personelin kurumsal koşulların zorlamasıyla, hastaların duygusal ihtiyaçlarına kayıtsız kalmasına ya da bunlara karşılık veremeyecek kadar kendilerini baskı altında hissetmesine yol açıyor. Gitgide muhasebeciler tarafından zamanlanan tıbbi sistemin katı gerçeklikleri, işleri daha da kötüye götürüyor.

Doktorların hem tedavi etmeleri hem de ilgi göstermeleri gerektiğini öne süren insancıl savın ötesinde, hastaların duygusal ve sosyal gerçekliğini tıbbın ilgi alanının dışında değil, içinde değerlendirmeye bizi zorlayan başka nedenler de var. İnsanların tıbbi durumlarıyla birlikte duygusal durumları da tedavi kapsamı içine alınarak, hem önleyici hem de iyileştirici nitelikteki *tıbbi* bakımda daha etkili olunabileceği, artık bilimsel olarak savunulabilir. Elbette bu, her vakada ve her koşulda geçerli değildir. Ancak yüzlerce vakadan elde edilmiş verilere bakıldığında, ciddi hastalıklar kapsamında *duygusal* müdahalenin tıbbi bakımın standart bir parçası haline getirilmesi gerektiğini gösterecek kadar ek tıbbi yarar sağladığı gözlemleniyor.

Tarihsel açıdan baktığımızda, modern toplumda tıbbın kendi misyonunu; *hastalığı* –tıbbi bozukluğu– tedavi etmek şeklinde tanımlayarak, *rahatsızlığı* –hastanın, hastalığı nasıl yaşadığını– atladığını görüyoruz.

Hastalar da sorunlarına aynı açıdan bakarak, bu sessiz komploya alet olup tıbbi sorunlarına ne gibi duygusal tepkiler gösterdiklerini görmezden geliyor, ya da bu tepkileri sorunun kendi süreciyle ilgisiz gördüklerinden, akıllarından çıkarıyorlar. Bu tutum, zihnin bedene önemli bir etkide bulunabileceği fikrini tamamen bir kenara atan bir tıbbi bakım modeli tarafından körükleniyor.

Karşı yönde ise, yine aynı ölçüde verimsiz bir ideoloji bulunuyor: İnsanların sadece kendilerini mutlu ederek veya olumlu düşünerek en ölümcül hastalıklardan bile kurtulabilecekleri ya da en başta hastalığa yakalanmanın bir şekilde kendilerinin bir suçu olduğu savunuluyor. Bu tutumun her şeyi tedavi edebileceğine ilişkin boş iddialar, rahatsızlığın zihinden ne ölçüde etkilendiği hakkında yaygın bir kafa karışıklığına ve yanlış anlamalara yol açıyor. Daha da kötüsü, insanların bazen –sanki ahlak bozukluğunun ya da manevi eksikliğin işaretiymiş gibi– hastalıklarından dolayı suçluluk duymasına neden oluyor.

Gerçek, bu iki ucun arasında bir yerde. Benim amacım ise, bilimsel bulguları ayıklayarak çelişkileri aydınlatmak; duygularımız –ve duygusal zekânın– sağlık ve hastalıkta oynadığı rolün daha açıklıkla kavranmasını sağlamak.

BEDENİN ZİHNİ: DUYGULARIN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

1974 yılında Rochester Üniversitesi Tıp ve Diş Hekimliği Okulu'nun laboratuarlarında elde edilen bir bulgu, bedenin biyolojik haritasını yeniden çıkardı: Psikolog Robert Ader, bağışıklık sisteminin de aynen beyin gibi öğrenilebildiğini keşfetti. Bu sonuç şok etkisi yarattı; tıpta o zamana kadar sadece beynin ve merkezi sinir sisteminin davranış tarzlarını değiştirerek deneyimlere tepki verdiğine inanılıyordu. Ader'in keşfinin yol açtığı araştırmaların sonucunda, merkezi sinir sistemiyle bağışıklık sisteminin sayısız şekilde –zihni, duyguları ve bedeni ayrı değil, girift bir halde iç içe tutan biyolojik kanallarla– iletişim halinde olduğu görüldü.

Ader’in deneyi sırasında beyaz farelere, kanda dolaşan ve hastalıklarla savaşan T hücrelerinin miktarını suni olarak azaltacak bir ilaç verildi. Fareler ilacı her seferinde hafif sakarin katılmış suyla aldılar. Ancak Ader, farelere hücre sayısını azaltan ilacı katmadan sadece sakarinle tatlandırılmış su vermenin bile T hücrelerinin sayısını azalttığını keşfetti; hatta bazı fareler hastalanıp ölme noktasına geliyordu. Bağışıklık sistemleri tatlandırılmış suya tepki olarak T hücrelerini bastırmayı öğrenmişti. O zamanın en ileri bilimsel anlayışına göre ise, bunun olmaması gerekirdi.

Paris’teki Politeknik Okulu’ndan nörolog Francisco Verela’nın deyimiyle, bağışıklık sistemi “bedenin beyni”dir; bedenin kendi benlik hissini, yani neyin ona ait olup olmadığını tanımlar.[50]Bağışıklık hücreleri tüm vücutta kan akışıyla dolaşır ve neredeyse diğer tüm hücrelerle temas halindedir. Tanıdıkları hücreleri kendi hallerine bırakır; tanıyamadıklarına ise saldırırlar. Bu saldırı bizi ya virüslere, bakterilere ve kansere karşı korur, ya da bağışıklık hücreleri bedenin kendi hücrelerinden bazılarını tanıyamazsa, alerji veya deri veremi gibi bağışıklık sistemi hastalıklarına yol açar. Ader bu beklenmedik keşfini yapana dek, tüm anatomist, doktor ve biyologlar, beyin ile (merkezi sinir sistemi yoluyla tüm bedene yayılan uzantıları dahil) bağışıklık sisteminin ayrı varlıklar olup hiçbirinin ötekinin işleyişini etkileyemeyeceğini düşünüyorlardı. Farenin ne tattığını izleyen beyin merkezleriyle, kemik iliğinin T hücrelerini üreten kısımlarını birbirine bağlayabilecek bir yol yoktu. En azından bir yüzyıl boyunca böyle düşünülmüştü.

Ader’in mütevazı keşfi, sonraki yıllarda bağışıklık sistemiyle merkezi sinir sistemi arasındaki bağlantılara yeni bir gözle bakılmasını zorunlu kıldı. Bu konuyu inceleyen psikonöroimmünoloji, ya da PNI, şimdi tıp bilimine önderlik yapan bir daldır. Adı bile bu bağlantıları onaylıyor: *psiko*, “zihin”i; *nöro*, (sinirsel ve hormonal sistemleri kapsayan) nöroendokrin sistemi; *immünoloji* ise, bağışıklık sistemini temsil ediyor.

Bir araştırmacı ağı, duyguları düzenleyen sinirsel alanlarda en yoğun biçimde bulunan kimyasal habercilerin, beyinde ve bağışıklık sisteminde en yaygın biçimde devreye girdiklerini bulgulamıştır.[51]Duyguların bağışıklık sistemini etkilemesine olanak veren doğrudan bir fiziksel yolun varlığını gösteren en güçlü delillerden bazıları, Ader’in meslektaşı David Felten tarafından bulundu. Felten, salgılanan insülin miktarlarında duyguların

güçlü bir etkisi olduğunu göstererek işe başladı. Felten, eşi Suzanne ve diğer meslektaşlarıyla birlikte çalışarak, otonom sinir sisteminin, bağışıklık sisteminin hücreleri olan limposit ve makrofajlarla doğrudan iletişimde olduğu bir buluşma noktası saptadı.[52]

Elektron mikroskobuyla çalışmalarında, sistemin sinir uçlarının doğrudan bu bağışıklık hücreleriyle bitiştiği sinaps benzeri temas noktaları buldular. Bu fiziksel temas noktası, sinir hücrelerinin bağışıklık hücrelerini düzenleyen nörotransmiterleri (sinirsel aktarıcılar) salgılamasına olanak tanıyor; aslında sinir hücreleri ile bağışıklık hücreleri karşılıklı işaretleşiyorlardı. Bu keşif, devrim niteliğindeydi. Kimse bağışıklık hücrelerinin sinirlerden gelen mesajların alıcısı olabileceğini düşünememişti.

Bu sinir uçlarının bağışıklık sisteminin işleyişinde ne kadar önem taşıdığını bulmak amacıyla, Felten bir adım daha attı. Hayvanlarla yaptığı deneylerde, bağışıklık hücrelerinin depolandığı ve üretildiği lenf bezlerinden ve dalaktan bazı sinirleri çıkardı; sonra virüsler kullanarak bağışıklık sistemini kışkırttı. Sonuçta, virüse karşı bağışıklık tepkisinde büyük bir düşüş görüldü. Felten'in çıkardığı sonuç, bu sinir uçları olmadan bağışıklık sisteminin virüs ya da bakteri istilası tehdidine gerektiği gibi tepki gösteremediğini ortaya koyuyordu. Kısacası, sinir sistemi bağışıklık sistemiyle bağlantılı olmanın da ötesinde, bağışıklık işlevi için son derece önemlidir.

Duygularla bağışıklık sistemini birbirine bağlayan diğer bir anahtar yol, stres altında salgılanan hormonların etkisiyle oluşur. Stres uyarılması sırasında katekolaminler (epinefrin ve norepinefrin; diğer adıyla adrenalin ve noradrenalin), kortisol, prolaktin ve doğal uyuşturuculardan beta-endorfinle enkefalin salgılanır. Her birinin bağışıklık hücreleri üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Bu ilişkiler karmaşık olsa da, asıl etki, bu hormonlar vücuda yayılırken, bağışıklık hücrelerinin işlevlerinin engellenmesidir: Stres, hayatın devamı açısından çok daha acil olan ve o anki olağanüstü duruma öncelik tanıyan bir enerji tasarrufuyla, bağışıklık direncini en azından geçici olarak bastırır. Ancak stres hali sürekli ve yoğun olursa, bu bastırma da uzun süreli olabilir.[53]

Mikrobiyologlar ve diğer bilim insanları, beyinle kardiyovasküler sistem ve bağışıklık sistemi arasındaki bu bağlantıları –bir zamanlar radikal bir

kavram olan varlıklarını kabul etmek zorunda kalarak– gitgide daha fazla bulmaktadırlar.[54]

ZEHİRLEYİCİ DUYGULAR: KLİNİK VERİLER

Böylesi delillere karşın, doktorların birçoğu ya da çoğunluğu duyguların klinik önemi olabileceği konusunda hâlâ kuşkuludur. Bunun bir nedeni, birçok çalışmada stres ve olumsuz duyguların değişik bağışıklık hücrelerinin etkililiğini azalttığı bulgulanırken, bu değişikliklerin *tıbbi* anlamda bir önem taşıyacak boyutta olup olmadığının belirlenememesidir.

Yine de gitgide daha fazla sayıda doktor duyguların tıptaki yerini kabul ediyor. Örneğin, Stanford Üniversitesi'nde ünlü bir jinekolog cerrah olan Dr. Kamran Nezhat "Ameliyat için gün almış birisi, bana o gün panik içinde olduğunu ve ameliyata girmek istemediğini söylerse ben o ameliyatı iptal ederim," diyor. Nezhat bunu şöyle açıklıyor: "Aşırı korkuya kapılan kişilerin ameliyatlarının da çok kötü geçtiğini her doktor bilir. Çok fazla kanamaları olur, enfeksiyon ve komplikasyonlar daha sık görülür. Daha zor iyileşirler. Hasta sakinken, her şey çok daha iyi gider."

Bunun nedeni çok açıktır: Panik ve kaygı kan basıncını yükseltir ve gerilen damarlar neşterle kesildiğinde daha fazla kanama olur. Aşırı kanama ise en en belalı cerrahi komplikasyonlardan biridir ve bazen ölüme yol açabilir.

Bu tür tıbbi anekdotların ötesinde, duyguların *klinik* öneminin kanıtları gitgide artmaktadır. Duyguların tıbbi önemine ilişkin belki de en kuvvetli bulgu, 101 küçük araştırmanın sonuçlarını, birkaç bin kadın ve erkek üzerinde yapılan daha büyük bir araştırma kapsamında birleştiren kitlesel bir analizden elde edilmiştir. Bu çalışma, rahatsız edici duyguların sağlığı –bir ölçüde– olumsuz etkilediğini doğruluyor.[55]Kronik kaygı, uzun süreli üzüntü ve kötümserlik, sürekli gerginlik ya da düşmanlık, acımasız bir alaycılık ya da kuşkuculuk gibi duyguları yaşayan kişilerde astım, mafsal iltihabı, baş ağrıları, peptik ülser ve kalp rahatsızlığı gibi (her biri başlıca geniş hastalık kategorilerini temsil eden) hastalıklara yakalanma olasılığı *ikiye* katlanır. Bu önem sıralaması rahatsız edici duyguların –kalp hastalığı

açısından sigara içme ya da yüksek kolesterol gibi– zehirleyici bir risk faktörü olduğunu doğrulamaktadır; başka bir deyişle, bunlar sağlık açısından büyük bir tehdittir.

Kuşkusuz bu, genel bir istatiksel ilintidir; kronik duyguları yaşayan her kişi daha kolay hastalanır anlamına gelmez. Ancak duyguların hastalıkta oynadığı büyük rolün kanıtları, çeşitli araştırmaları derleyen bu tek çalışmada belirtilenlerden çok daha yaygındır. Başta üç büyükler –öfke, kaygı ve depresyon– olmak üzere, duygularla ilgili verilere daha ayrıntılı bakıldığında, bu tür duyguların etkili olmasını sağlayan biyolojik mekanizmalar henüz tam anlaşılamamış olsa da, duyguların klinik önem taşıdığı bazı belirli durumlar daha iyi aydınlanmaktır.[56]

Öfke İntihar Niteliğindeyse

> Bir süre önce arabasına yandan çarpılması adamı sonuçsuz ve sinir bozucu bir maceraya sürüklemişti. Sigorta şirketlerinin sonu gelmez kırtasiyeciliğinden ve kazadan daha fazla zarar veren tamircilerden kurtulduğunda, hâlâ 800 dolar borcu vardı. Üstelik bütün bunlar kendi hatası bile değildi. O kadar bıkmıştı ki, arabaya her binişinde bir tiksinti hissediyordu. Sonuçta, çaresizlikten arabayı sattı. Yıllar sonra bile anılar onu hâlâ öfkeden mosmor ediyordu.

Bu tatsız anı, Stanford Üniversitesi Tıp Okulu’nda kalp hastalarındaki öfke konusunda yapılan çalışmanın bir bölümü olarak, bilerek hatırlatılmıştı. Araştırma kapsamındaki tüm hastalar, aynen bu kızgın adam gibi, ilk kalp krizini geçirmişti ve öfkenin kalp fonksiyonları üzerinde önemli bir etkisinin olup olmadığına bakılıyordu. Etki çarpıcıydı: Hastalar, kendilerini öfkeden kudurtan olayları hatırladıklarında, kalplerinin pompalama veriminde yüzde beşlik bir düşüş görülmüştü.[57]Bazı hastalarda pompalama verimliliği yüzde yedi oranında ya da daha fazla düşmüştü; kardiyologlar bu ölçüde bir düşüşü, kalbe giden kan akışında tehlikeli bir azalmanın, yani miyokardiyal iseminin işareti olarak değerlendiriyor.

Pompalama verimliliğindeki düşüş, kaygı gibi diğer rahatsızlık yaratan duygularda ya da fiziksel çaba harcanması sırasında görülmemişti; öfkenin, kalbe en çok zarar veren duygu olduğu anlaşılıyor. Sinirlerini bozan olayı hatırlayan hastalar, o ankinin yaklaşık yarısı kadar öfkeli olduklarını belirterek, aslında gerçekten öfkelendirici bir olayda kalplerinin daha da fazla zarar gördüğünü gösteriyorlardı.

Bu bulgu, öfkenin kalbe verebileceği zararın büyüklüğüne işaret eden düzinelerce çalışmadan ortaya çıkan daha geniş bir bulgu ağının sadece bir parçasıdır.[58]Koşuşturup duran, fazlasıyla baskı altındaki A Tipi kişiliğin kalp hastalığına yakalanma riskinin daha fazla olduğuna dair eski fikir doğrulanmamış olsa da, bu yanlış kuramdan yeni bir bulgu doğmuştur: İnsanları tehlikeye atan şey, düşmanca duygulardır.

Düşmanca duygularla ilgili birçok bulgu, Duke Üniversitesi'nden Dr. Redford Williams'ın araştırmalarından elde edilmiştir.[59] Örneğin Williams, henüz tıp fakültesindeyken düşmanca duyguları ölçen bir testte en yüksek puanı alan doktorların 50 yaşlarında ölme olasılığının, düşük puan alanlara oranla yedi kat fazla olduğunu görmüştür. Erken ölüm nedenleri arasında, öfkeye yatkınlık; sigara içmek, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi risk faktörlerinden daha etkilidir. Dr. Williams'ın North Carolina Üniversitesi'nden meslektaşı Dr. John Barefoot'un bulguları da, lezyonları ölçmek için koroner artere tüp yerleştirmek suretiyle yapılan anjiyodan geçen kalp hastalarının düşmanca duygular testinde aldığı sonuçların koroner yetmezliğinin yaygınlığı ve şiddetiyle ilintili olduğunu göstermiştir.

Kimse öfkenin tek başına koroner yetmezliğine yol açtığını söylemiyor elbette; bu, birbiriyle ilişkili etkenlerden sadece bir tanesidir. Ulusal Kalp, Ciğer ve Kan Enstitüsü'nün Davranışsal Tıp Dalı Başkanı Peter Kaufman'ın bana açıkladığına göre, "Öfke ve düşmanca duyguların koroner yetmezliği hastalığının erken gelişiminde nedensel bir rolü olup olmadığını, kalp hastalığı başladığında bu sorunu yoğunlaştırıp yoğunlaştırmadığını henüz ayırt edebilmiş değiliz. Ama, yirmi yaşında ve sürekli öfkeye kapılan birini ele alalım. Her öfke hali nabzını ve tansiyonunu yükseltip kalbe ek yük bindirir. Bu tekrarlanıp durduğunda, zarara yol açabilir." Özellikle her kalp atışıyla koroner arterden akan kanın çalkantısı, "damarda mikro yırtılmalara neden olup orada plaklar gelişir. Sürekli öfkeye kapıldığınız için nabzınız ve tansiyonunuz yüksekse, bu durum otuz yıl içinde daha da hızlı plak birikimine ve koroner yetmezliğine yol açabilir."[60]

Kalp hastalarının öfkeli anları üzerinde yapılmış çalışmanın da gösterdiği gibi, kalp hastalığı oluştuğunda, öfkenin harekete geçirdiği mekanizmalar kalbin pompalama verimliliğini etkiler. Bunun net etkisi, zaten kalp hastası olan kişilerde öfkeyi özellikle öldürücü hale getirmesidir. Örneğin, Stanford Üniversitesi Tıp Okulu'nda ilk kalp krizini geçirmiş ve ardından sekiz yıl

boyunca izlenmiş olan 1012 kadın ve erkek üzerinde yapılan araştırmanın gösterdiği gibi, başlangıçta en öfkeli ve düşmanca duyguları beslemiş olan erkekler, ikinci kalp krizini geçirenler arasında en büyük oranı temsil etmektedirler.[61]Kalp krizlerini atlattıktan sonra on yıl boyunca izlenmiş 929 erkek üzerinde Yale Tıp Okulu'nda yapılan araştırmadan da benzeri sonuçlar elde edilmişti.[62]Kolayca öfkelenebilir diye değerlendirilenlerin kalp durmasından ölme olasılığı, daha dengeli bir mizaca sahip olanlara oranla üç kat fazlaydı. Ayrıca kolesterol düzeyleri de yüksekse, öfkenin eklenmesiyle bu risk beş katına çıkıyordu.

Yale'li araştırmacılar, öfkenin tek başına kalp hastalığından ölme riskini artırmayabileceğini, ama her türlü olumsuz ve yoğun duygunun vücuda dalga dalga stres hormonları gönderdiğini belirtiyorlar. Ancak genelde duygular ve kalp hastalığı arasındaki en güçlü bilimsel bağlantılar öfkeyi işaret ediyor: Harvard Tıp Okulu'nda yapılan bir araştırmada, kalp krizi geçirmiş bin beş yüzden fazla kadın ve erkekten, kriz öncesi saatlerdeki duygusal durumlarını tarif etmeleri istenmişti. Buradan da elde edilen sonuç, zaten kalp hastası olanlarda öfkelenmenin kalbin durma riskini iki katın üzerine çıkardığıydı; öfke uyandıktan sonra iki saat boyunca bu yüksek risk sürüyordu.[63]

Bu bulgular, insanların haklı bir nedenle duydukları öfkeyi bastırmaya çalışmaları gerektiği anlamına gelmiyor. Anın harareti içinde bu duyguları tamamen bastırmaya çalışmanın, aslında bedendeki ajitasyonu büyüttüğünü ve tansiyonu yükseltebileceğini gösteren deliller var.[64]Öte yandan, 5. Kısım'da gördüğümüz gibi, her seferinde öfkeyi hissedildiği anda açığa vurmak, onu sadece beslemeye yarar ve her rahatsız edici durumda aynı tepkiyi verme olasılığını artırır. Williams bu paradoksu, öfkenin ifade edilip edilmediğinden çok, kronik olup olmadığının önemli olduğu sonucuna vararak çözmüştür. Arada sırada düşmanca duyguları göstermek sağlığa zararlı değildir; sorun, bu düşmanca duyguların sabitleşip düşmancıl bir kişilik tarzının oluşmasıyla ortaya çıkar. Bu tarzın özellikleri ise, tekrarlanan güvensizlik, alaycılık, art niyetli yorumlarda bulunma ve karşı tarafa baskın çıkma eğilimi ile, daha bariz huysuzluk ve öfke nöbetleridir.[65]

Çok şükür ki, kronik öfke bir idam fermanı olmak zorunda değildir: Düşmanca duygular beslemek, değiştirilebilir bir alışkanlıktır. Stanford Üniversitesi Tıp Okulu'nda, kalp krizi geçirmiş bir grup hasta hemen

sinirlenmelerine yol açan tutumlarını yumuşatmaya yardımcı olacak bir programa alındı. Bu öfke kontrolü eğitimi sonucunda ikinci kalp krizi oranı, düşmanca duygularını değiştirmeyi denemeyenlere oranla, yüzde 44'lük bir düşüş gösterdi.[66]Williams tarafından hazırlanan bir diğer programın da aynı şekilde yararlı sonuçları oldu.[67]Stanford programı gibi, bu da duygusal zekânın temel öğelerini, özellikle de, öfkenin ilk kıpırtılarını fark etmeyi, başladığında kontrol altına alabilmeyi ve empatiyi öğretiyor. Hastalardan farkında oldukları alaycı ya da düşmanca düşüncelerini not almaları isteniyor. Düşünceler devam ediyorsa, devreden çıkarmak için hastalar kendi kendilerine "Dur!" diye sesleniyor (ya da düşünüyor). Örneğin asansör geç kaldığında, gecikmeden sorumlu olabilecek hayali bir düşüncesiz insana öfke beslemektense, iyi niyetli bir neden aramak gibi çeşitli sınanma durumlarında alaycı, güvensiz düşüncelerin yerine, bilinçli bir şekilde akılcı düşünceleri geçirmeye teşvik ediliyorlar. Sinirlendiren temaslarda ise olaylara diğer kişinin açısından da bakabilme yeteneğini öğreniyorlar; empati öfkenin merhemidir.

Williams'ın bana söylediği gibi, "Düşmanca duyguların panzehiri, insanlara daha fazla güvenebilen bir kalp geliştirmektir. Gereken tek şey ise doğru motivasyondur. İnsanlar düşmanca duygularının mezara erken girmelerine yol açabileceğini görünce, denemeye razı olurlar."

Stres: Ölçüsüz ve Yersiz Kaygı

> Kendimi her an kaygılı ve gergin hissediyorum. Her şey lise yıllarında başladı. Bütün notlarım A'ydı ve acaba sınavdan kaç alacağım, diğer çocuklarla hocalar beni seviyor mu, derse yetişmeliyim gibi şeyler düşünerek sürekli tasalanırdım. Okulda iyi ve örnek biri olmam konusunda ailem büyük baskı yapıyordu... Sanırım bütün bu baskılar beni çökertti, çünkü midemdeki sorunlar lisenin ikinci yılında başladı. O zamandan beri kafeinli içecekler ve baharatlı yiyeceklere gerçekten dikkatli olmaya başladım. Tasalandığımda veya gergin olduğumda midemin yandığını hissediyorum ve zaten çoğu zaman bir şeyler yüzünden tasalandığım için, hep midem bulanıyor.[68]

Kaygı –hayattaki baskıların uyandırdığı sıkıntı– bir hastalığın başlangıç ve iyileşme süreciyle bağlantısı bilimsel olarak en iyi kanıtlanmış olan duygudur. Kaygı, bir tehlikeye karşı hazırlanmamıza yardımcı oluyorsa (tahminen evrim sürecinde gelişen bir hizmet), iyi bir hizmette bulunuyor

demektir. Ancak modern yaşamda kaygı çoğunlukla ölçüsüz ve yersiz oluyor; sıkıntı, zaten katlanmak zorunda olduğumuz durumlar karşısında, ya da zihnimizde yarattığımız gerçek olmayan tehlikeler yüzünden ortaya çıkar. Tekrarlanan kaygı nöbetleri, stresin yüksek düzeylere ulaştığını belirtir. Kaygı ve stresin tıbbi sorunları nasıl şiddetlendirebileceğine dair ders kitaplarında verilen bir örnek, sürekli endişe içinde olan bir kadının gastrointenstinal (mide-bağırsak) sorunlarının nüksetmesidir.

Archives of Internal Medicine'in (Dahiliye Arşivleri) 1993'te yayınlanan bir sayısında Yale'li psikolog Bruce McEwen stres-hastalık bağlantısı üzerindeki çok sayıda araştırmayı gözden geçirirken, bunun çok çeşitli etkilerinden söz etmiştir: Bağışıklık işlevini, kanserin metastaz hızını artırmasına neden olacak derecede engellemesi; virüs enfeksiyonlarına karşı direnci azaltması; ateroskleroza (damar tıkanmasına) yol açan plak oluşumunu ve miyokardiyal enfarktüse yol açan kan pıhtılaşmasını artırması; I. Tip şeker hasalığının başlangıcını ve II. Tip şekerin gelişmesini hızlandırması; astım krizlerini kötüleştirmesi ve başlatması.[69]Stres ayrıca gastrointestinal sistemde ülser oluşumuna, ülserleşen kolit ve iltihaplı bağırsak hastalıkları arazlarının başlamasına da yol açar. Beynin kendisi de, hipokampusun ya da belleğin zarar görmesi gibi, sürekli stresin uzun vadeli etkilerine açıktır. McEwen'a göre, genelde "stresli deneyimler sonucunda sinir sisteminin aşınıp çökebileceğini gösteren deliller artmaktadır."[70]

Sıkıntının tıbbi etkilerini gösteren kuvvetli deliller, özellikle soğuk algınlığı, grip ve herpes gibi bulaşıcı hastalıklar üzerinde yapılan incelemelerden elde edilmektedir. Bizler bu virüsleri kapmaya hemen her zaman açığız, ancak olağan koşullarda bağışıklık sistemimiz, savunmalarımızın çoğu kez başarısız kaldığı duygusal stres durumları hariç, mücadele ederek bunları püskürtür. Bağışıklık sisteminin dayanıklılığının doğrudan sınandığı deneylerde, stres ve kaygının bu sistemi zayıflattığı bulgulanmış, ancak elde edilen sonuçların çoğunluğunda bağışıklıktaki zayıflık derecesinin klinik bir önem taşıyıp taşımadığı, yani hastalığa yakalanmaya yol açacak kadar büyük olup olmadığı kesinleştirilememiştir.[71]Bu nedenle stres ve kaygıyla, hastalıklara karşı direnç eksikliği arasındaki bilimsel ilintinin derecesi daha çok geleceğe dönük çalışmalarla saptanabilmektedir: Bu çalışmalar sağlıklı insanlarla

başlayıp, stresin yükselmesinin ardından bağışıklık sistemlerinin zayıflamasını ve hastalığın başlangıcını izlemektedir.

Carnegie-Mellon Üniversitesi'nden Psikolog Sheldon Cohen, İngiltere'nin Sheffield kentinde soğuk algınlığı üzerinde ihtisaslaşmış bir araştırma bölümündeki bilimcilerle birlikte bilimsel açıdan en inandırıcı araştırmalardan birini gerçekleştirmiştir. Bu araştırmada, hayatlarında ne kadar stres hissettikleri dikkatle değerlendirilen insanlara daha sonra sistematik olarak bir soğuk algınlığı virüsü bulaştırılmış, ancak virüse maruz kalan herkes soğuk algınlığına yakalanmamıştır. Dayanıklı bir bağışıklık sistemi soğuk algınlığı virüsüne karşı direnebilir –ve direnir. Cohen, daha stresli insanların soğuk algınlığına yakalanmaya daha yatkın olduğunu bulgulamıştır. Az stresli olanların yüzde 27'si virüse maruz kaldıktan sonra soğuk algınlığına yakalanırken, bu oran daha stresli bir yaşantı sürdürenlerde yüzde 47 olmuştur; bu da stresin tek başına bağışıklık sistemini zayıflattığının doğrudan bir kanıtıdır.[72] (Bu, herkesin gözlemlediği ve başından beri tahmin ettiği bir şeyi onaylayan bilimsel sonuçlardan biri olsa da, gösterilmiş olan bilimsel dikkatten dolayı dönüm noktası sayılabilecek bir bulgu olarak değerlendirilmektedir.)

Karı-koca kavgaları gibi tartışmaların ve sinir bozucu olayların üç ay boyunca günlük listesini tutan evli çiftlerde de güçlü bir eğilim ortaya çıkmıştır: Özellikle sinir bozucu olayların yoğun bir biçimde üst üste gelmesinden üç dört gün sonra, bu kişilerin soğuk algınlığına ya da üst solunum yolu enfeksiyonlarına yakalandıkları görülmüştür. Aradan geçen bu sürenin bildiğimiz birçok soğuk algınlığı virüsünün kuluçka dönemine tam denk düşmesi, virüsü en kaygılı ve sıkıntılı dönemlerinde kapanların hastalanmaya özellikle açık bir hale geldiklerinin göstergesidir.[73]

Aynı stres-enfeksiyon modeli, gerek soğuk algınlığında dudaklarda uçuğa neden olan, gerekse genital bölgede yaralara yol açan iki tür herpes virüsü için de geçerlidir. İnsanlara bir kez bulaşan herpes virüsü bedende atıl olarak kalır ve zaman zaman aktifleşir. Herpes virüsünün faaliyeti kandaki antikor düzeylerine bakılarak izlenebilir. Yıl sonu sınav dönemindeki tıp öğrencilerinde, yakın geçmişte eşinden ayrılmış kadınlarda, Azheimer hastalığına yakalanmış bir aile bireyine devamlı bakmak zorunda olan kişilerde, bu ölçüm kullanılarak herpes virüsünün yeniden faaliyete geçtiği gözlenmiştir.[74]

Kaygının bedeli sadece bağışıklık tepkisinin azalması değildir; başka araştırmalar kardiyovasküler sistem üzerindeki olumsuz etkilerini de göstermektedir. Kronikleşmiş düşmanca duygular ve tekrarlanan öfke nöbetleri erkekler için kalp hastalığında en büyük risk gibi görünürken, kaygı ve korku duyguları da kadınlar için daha ölümcül olabiliyor. Stanford Üniversitesi Tıp Okulu'nda ilk kalp krizlerini geçirmiş binden fazla kadın ve erkek üzerinde yapılan çalışmada, ikinci krizini geçiren kadınlarda yüksek düzeyde korku ve kaygı görülmüştür. Birçok vakada korkaklık, kişiyi felce uğratan fobiler şeklini almıştır: İlk kalp krizlerinden sonra hastalar araba kullanmaktan vazgeçmiş, işlerini bırakmış ya da evden dışarı çıkmaktan kaçınmışlardır.[75]

Aşırı baskılı iş ortamlarının ya da çocukların günlük bakımıyla işlerini bir arada yürütmeye çalışan yalnız annelerin yoğun baskı altındaki hayatlarının ürettiği zihinsel stres ve kaygının fiziksel açıdan sinsi etkileri, anatomik olarak inceden inceye belirlenmiştir. Örneğin, Pittsburgh Üniversitesi'nden Psikolog Stephen Manuck, 30 gönüllü deneği laboratuarda çok dikkat gerektiren, kaygı verici zorlu bir işe koşarak, trombositleri (pıhtılaşmaya yardımcı olan kan elemanları) tarafından salgılanan ve kan damarlarında kalp krizleriyle inmelere yol açabilen değişimler yaratabilecek adenosin trifosfat adlı bir maddenin (ATP) erkeklerin kanlarındaki düzeyini izlemiştir. Denekler o yoğun stresin altındayken ATP düzeyleri, nabız ve tansiyonlarıyla birlikte aniden yükselmiştir.

Beklendiği gibi, yüksek derecede "gerginlik" yaratan bir işle uğraşanların sağlığı oldukça riskli görünür: İşin nasıl yapılacağı konusunda pek söz hakkı verilmediği halde yüksek performans beklenen kişilerin durumu böyledir. (Sözgelimi bu, otobüs şoförlerinde yüksek bir hipertansiyona rastlanmasının nedenidir.) Örneğin, kolorektal kanserine yakalanmış 569 hastayla ve bunlarla eşlenen kıyaslama grubuyla yapılan çalışmada; son on yıl içinde işlerinin ciddi olarak kötüye gittiğini söyleyenlerin kansere yakalanma riskinin, hayatlarında bu ölçüde bir stres yaşamayanlara oranla beş buçuk kat fazla olduğu bulgulanmıştır.[76]

Sıkıntının sağlık açısından bedeli bu kadar büyük olduğundan, stresin fizyolojik uyarımını doğrudan engelleyen gevşeme teknikleri çok çeşitli kronik hastalıkların belirtilerini hafifletmekte klinik olarak kullanılmaktadır. Bunlar arasında, kardiyovasküler hastalıklar, bazı şeker hastalığı tipleri,

artirit, astım, gastrointestinal bozukluklar ve kronik ağrı sayılabilir. Herhangi bir araz stres ve duygusal rahatsızlık yüzünden ağırlaştıkça, hastaların gevşemesine ve çalkantılı duygularla baş etmesine yardımcı olmak, çoğu kez bir miktar rahatlama sağlayabilmektedir.[77]

Depresyonun Tıbbi Bedeli

> Kadına metastazlı göğüs kanseri teşhisi konulmuştu. Başarılı geçtiğini sandığı bir ameliyattan birkaç yıl sonra habis tümör yeniden baş göstermiş ve yayılmıştı. Doktoru artık tedavinin sözünü bile edemiyordu, kemoterapi de ömrüne en fazla birkaç ay daha ekleyebilecekti. Doğal olarak, depresyona girmişti. O kadar ki onkoloğa her gidişinde bir noktadan sonra kendisini gözyaşlarına boğulmuş halde buluyordu. Onkoloğunun her defasında gösterdiği tepki ise, odasını hemen terk etmesini istemekti.

Onkoloğun soğukluğunun yarattığı incinme bir yana, hastasının hiç bitmeyen üzüntüsüyle ilgilenmemesinin tıbbi bir etkisi var mıydı acaba? Herhangi bir duygunun, bu denli öldürücü bir hastalığın ilerlemesinde kayda değer bir etki göstermesi pek olası değildir. Kadının depresyonu kesinlikle hayatının son aylarını karartsa da, melankolinin kanserin yayılma sürecini etkilemesiyle ilgili tıbbı deliller karışıktır.[78]Kanser bir yana, araştırmaların yüzeysel olarak taranmasıyla çıkan sonuca göre birçok tıbbi durumda, özellikle de hastalığın başladıktan sonra kötüye gitmesinde depresyonun bir rolü olabilir. Ciddi rahatsızlıkları olan depresif hastaların depresyonlarını da tedavi etmenin tıbbi açıdan yarar sağladığını gösteren deliller artmaktadır.

Tıbbi rahatsızlığı olan hastalarda depresyon tedavisinin bir zorluğu, iştahsızlık ve yorgunluk gibi belirtilerin, özellikle psikiyatrik teşhis konusunda eğitimi az olan doktorlar tarafından kolaylıkla başka hastalıkların belirtileri olarak görülebilmesidir. Depresyonun teşhis edilememesi sorunu büyütebilir, çünkü tıpkı ağlamaklı göğüs kanseri hastasında olduğu gibi, hastanın depresyonu fark edilmemiş ve tedavi edilmemiş olur. Teşhis ve tedavideki bu ihmal ise, ciddi hastalıklarda ölüm riskini artırabilir.

Örneğin kemik iliği transplantasyonu geçirmiş 100 hasta arasında depresif olan 13'ünden 12'si transplantasyonu takip eden bir yıl içinde ölmüş, kalan 87'den 34'ü ise iki yıl sonra yaşamaya devam etmişti.[79]Diyalize giren

kronik böbrek yetmezliği hastaları arasında ağır depresyon teşhisi konulanların da, sonraki iki yıl içinde ölme olasılıkları yüksekti. Depresyon, diğer tıbbi belirtilere oranla, ölüm olasılığının daha kuvvetli bir göstergesiydi.[80]Burada duyguyla tıbbi durumun ilintisi biyolojik değil, tavırsaldı: Depresyondaki hastalar tıbbi rejimlere uymakta çok daha ihmalciydi; örneğin perhizlerine sadık kalmayarak kendilerini daha büyük bir riske sokuyorlardı.

Depresyonun kalp hastalığını da şiddetlendirdiği görülüyor. 2832 orta yaşlı kadın ve erkeğin on yıl boyunca izlendiği bir çalışmada, kendilerini yiyip bitiren bir keder ve umutsuzluk hissedenlerin kalp hastalığından ölüm oranının daha yüksek olduğu saptanmıştı.[81] En ağır depresyonda olan yüzde üç kadarında kalp hastalığından ölüm oranı ise, depresif hislere kapılmayanlara kıyasla dört kez fazlaydı.

Depresyon, kalp krizi atlatmış kişilerde tıbbi açıdan özellikle ciddi bir risktir.[82]İlk kalp krizleri tedavi edildikten sonra Montreal’deki bir hastaneden taburcu edilen hastalar üzerinde yapılan araştırmada, depresif hastaların sonraki altı ay içinde ölme risklerinin kesinlikle daha yüksek olduğu görülmüştür. Hastaların ciddi depresyon geçiren sekizde birlik bölümünde ölüm oranı, aynı hastalıktan yatan diğerlerine göre beş kat fazlaydı. Bu etki kalpten ölümlerde en azından, sol karıncık işlevsizliği ya da daha önce kalp krizi geçirilmiş olması gibi önemli tıbbi riskler kadar büyüktür. Depresyonun yeni bir kalp krizi olasılığını neden artırdığını açıklayabilecek mekanizmalar arasında, nabzın değişkenliğini etkilemesi sonucu ölümcül kalp çarpıntısı riskini artırmasından söz edilebilir.

Depresyonun kalça kemiği kırığının iyileşmesini de zorlaştırdığı görülmüştür. Kalça kemiği kırılmış yaşlı kadınlarla yapılan bir çalışmada, birkaç bin kadın hastaneye kabul sırasında psikiyatrik değerlendirmelere tabi tutulmuştu. Kabulde depresif olanlar, benzeri sakatlıkları olup depresyonda olmayanlara oranla hastanede ortalama sekiz gün fazla kalmış ve bir daha yürüyebilme olasılıkları ötekilerin üçte biri kadar çıkmıştı. Ancak tıbbi bakımın yanı sıra, psikiyatrik yardım alan depresif kadınlar yeniden yürüyebilmek için daha az fizik terapisine ihtiyaç duymuş ve hastaneden evlerine dönmelerini izleyen üç ay içinde yeniden hastaneye yatmaları daha az tekrarlanmıştı.

Benzeri şekilde, aynı anda hem kalp, hem de şeker hastalığı gibi birkaç rahatsızlık nedeniyle sağlık hizmetlerinden yararlananların ilk yüzde onu içinde bulunacak kadar vahim durumdaki hastaların altıda birinde, ciddi depresyon hali görülmüştür. Bu hastalar tedavi gördüklerinde, ağır depresyonluların bir yıl içinde işlevsiz kaldıkları gün sayısı 79'dan 51'e, hafif düzeyde depresyon tedavisi görenlerinki ise yılda 62 günden 18'e düşmüştür.[83]

OLUMLU DUYGULARIN YARARLARI

Öfke, kaygı ve depresyonun olumsuz tıbbi etkileriyle ilgili deliller, göz ardı edilemeyecek bir birikim oluşturmuştur. Kronikleştiğinde, öfke ve kaygı insanların bir dizi hastalığa karşı direncini kırabilir. Depresyon ise kişilerin daha kolay rahatsızlanmasına neden olmasa bile, özellikle durumu ağır olan daha zayıf hastaların tıbbi açıdan iyileşmesini engelleyebilir ve ölüm riskini artırabilir.

Ancak kronik duygusal sıkıntı değişik biçimleriyle zehir gibi bir etki yapıyorsa, bunun karşıtı bir dizi duygu da, bir ölçüde panzehir etkisi yapabilir. Bu, olumlu duyguların hastalıkları tedavi edeceği ya da gülmenin veya mutluluğun tek başına ciddi bir hastalığın gidişatını değiştirebileceği anlamına gelmez. Olumlu duyguların sağladığı ek üstünlük açık değildir, ama çok sayıda insanla yapılmış incelemelerden yararlanarak, hastalığın gidişatını etkileyen bir yığın karmaşık değişkenin arasından ayırt edilebilir.

Kötümserliğin Bedeli ve İyimserliğin Üstünlükleri

Depresyon gibi, kötümserliğin de bedelleri, iyimserliğin ise yararları vardır. Örneğin, ilk kalp krizini geçirmiş 122 erkek iyimserlik ve kötümserlik derecelerine göre değerlendirilmiştir. Sekiz yıl sonra, en kötümser 25 erkekten 21'i; en iyimser 25 erkekten ise yalnızca 6'sı ölmüştür. Hastanın zihinsel tavrının, yaşama şansını –ilk krizde kalbin gördüğü zararın miktarı, ana damar tıkanması, kolesterol düzeyi veya

tansiyon dahil– herhangi bir tıbbi risk faktöründen daha iyi belirlediği kanıtlanmıştır. Başka araştırmalarda da, daha iyimser hastalardan baypas ameliyatı geçirenlerin, kötümser hastalara oranla daha hızlı iyileştiği ve ameliyat sırasında ve sonrasında daha az tıbbi komplikasyon yaşadıkları görülmüştür.[84]

Yakın akrabası iyimserlik gibi, umudun da şifa gücü vardır. Çok umutlu kişiler, bekleneceği gibi, tıbbi sorunlar dahil, kendilerini zorlayan durumlarla daha iyi başka çıkabilirler. Bel kemiği sakatlıklarından dolayı felç olmuş kişiler incelendiğinde, umutlu olanlar, aynı derecede sakatlanmış ancak daha az umutlu olan diğer hastalara oranla, daha fazla bedensel hareketlilik kazanabilmişlerdir. Umut, bel kemiği sakatlanmasından kaynaklanan felç durumunda özellikle anlamlıdır, çünkü bu tür tıbbi trajedilerin kurbanı genellikle bir kaza sonucu yirmili yaşlarında felç olan ve hayatının sonuna dek öyle kalmaya mahkûm olan biridir. Onun göstereceği duygusal tepkinin, daha iyi bir fiziksel ve sosyal işlevsellik kazanmak için harcayacağı çabanın büyüklüğüne geniş çapta etkisi olacaktır.[85]

İyimser ya da kötümser bir bakışın sağlık açısından sonuçlarını açıklayabilecek birçok kuram var. Şu ana dek kanıtlanamamış, spekülasyon düzeyindeki bir kurama göre, kötümserlik depresyona yol açıyor, depresyon da bağışıklık sisteminin tümörlere ve enfeksiyona karşı direnişine müdahale ediyor. Kötümserlerin kendilerini ihmal ettikleri de öne sürülüyor. Bazı araştırmalarda, kötümserlerin iyimserlere oranla daha çok sigara ve içki içtikleri, daha az egzersiz yaptıkları ve sağlıklarını etkileyen alışkanlıkları konusunda daha dikkatsiz oldukları bulgulandı. Belki de bir gün, umutluluğun fizyolojisinin, kendi başına vücudun hastalıkla savaşmasına bir şekilde biyolojik açıdan yardımcı olduğu ortaya çıkabilir.

Arkadaşlarımın Biraz Yardımıyla:
İlişkilerin Tıbbi Değeri

İnsan sağlığını tehlikeye atan etkenler listesine sessizliğin sesini; koruyan etkenler listesine ise yakın duygusal bağları ekleyin. Yirmi yılı aşkın bir süredir otuz yedi binden fazla insan üzerinde yapılan incelemelerde, sosyal

tecrit halinin –özel duygularını paylaşacak ya da yakın temasta olduğunuz kimsenin bulunmadığı hissinin– hastalık ya da ölüm olasılığını ikiye katladığı görülmüştür.[86]1987 yılında *Science*'ta yayınlanan bir araştırma raporunda, tecrit halinin tek başına, "ölüm oranları söz konusu olduğunda sigara içmek, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, şişmanlık ve egzersiz eksikliği kadar önemli" olduğu sonucuna varılıyordu. Aslında sigara içmek ölüm riskini 1.6 oranında artırırken sosyal tecrit 2.0 oranında artırdığından, sağlığımız açısından daha tehlikelidir.[87]

Erkekler için tecrit hali, kadınlar için olduğundan daha zordur. Tecrit olmuş erkeklerin ölme olasılığı, yakın sosyal bağlantıları olan erkeklere oranla iki ya da üç kat fazladır; oysa tecrit olmuş kadınlarda bu risk, sosyal bağlantıları olan kadınlara oranla sadece bir buçuk kat fazladır. Tecrit halinin kadın ve erkekler üzerindeki farklı etkisinin nedeni, kadınların ilişkilerinin erkeklere göre duygusal açıdan daha yoğun olmasından kaynaklanabilir; kadını birkaç ilişki rahatlatabilirken, bu erkek için yeterli olmayabilir.

Yalnızlıkla tecrit, elbette ki aynı anlama gelmez; kendi başlarına yaşayan ya da az sayıda dostuyla görüşen birçok kişi mutlu ve sağlıklıdır. Tıbbi açıdan risk oluşturan şey, insanlardan kopuk olduğunu ya da kimsesi olmadığını hissetmektir. Yalnız başına TV izlemenin ve kulüp faaliyetleri ya da eş-dost ziyareti gibi sosyal alışkanlıkların yitirildiği modern kent toplumlarında artmakta olan tecrit olgusunun ışığında, bu bulgu bir tehlike işaretidir ve Anonim Alkolikler gibi kendi kendine yardımı amaçlayan grupların alternatif topluluklar olarak değerini gösterir.

Tecrit halinin ölümcül bir risk faktörü, yakınlık bağlarının ise şifa kaynağı olarak gücü, kemik iliği transplantasyonu geçirmiş yüz kişi üzerinde yapılan bir araştırmada görülebilir.[88] Eş, aile ya da arkadaşlarından kuvvetli bir duygusal destek aldığını hisseden hastalardan yüzde 54'ü, transplantasyondan iki yıl sonra yaşamaya devam ederken, bu tür bir desteğe çok az sahip olduklarını bildirenlerden sadece yüzde 20'si hayatta kalmıştır. Benzeri şekilde, kalp krizi geçirmiş yaşlı insanlar arasında hayatlarında duygusal destek alabilecekleri iki ya da daha fazla kişi bulunanların, bu tür bir destekten yoksun olanlara oranla krizden sonra bir yıldan fazla yaşama olasılıkları iki kattan yüksektir.[89]

Duygusal bağların iyileştirici gücünün belki de en anlamlı kanıtı, 1993'te İsveç'te yayınlanmış bir çalışmadır.[90] İsveç'in Göteborg kentinde yaşayan 1933 doğumlu her erkeğe ücretsiz bir tıbbi muayene olanağı sunulmuş; yedi yıl sonra bu muayeneden geçmiş 752 erkekle tekrar temas kurulmuştur. Bunlardan 41 tanesi aradan geçen yıllarda ölmüştür.

İlk muayenede yoğun duygusal stres altında olduklarını belirten erkeklerdeki ölüm oranı, hayatlarının sessiz ve sakin geçtiğini ifade edenlere oranla üç kat fazlaydı. Duygusal sıkıntı kaynakları ise ciddi maddi sorunlar, işinde kendini güvencesiz hissetmek ya da işten çıkarılmak, mahkemeye düşmek ya da bir boşanma deneyimi gibi olaylardı. Muayene öncesindeki bir yıl içinde bu sorunlardan üç ya da daha fazlasını yaşamış olmak, gelecek yedi yıl içinde ölme olasılığını yüksek tansiyon, kanda yüksek trigliserit yoğunluğu, ya da yüksek kolesterol gibi tıbbi göstergelere oranla daha isabetli bir biçimde belirliyordu.

Oysa, bu erkekler arasında bir eş, yakın arkadaşlar ve benzeri türden güvenilir bir yakın ilişkiler ağına sahip olduğunu belirtenlerde, yüksek stres düzeyiyle ölüm oranı arasında *hiçbir ilişki saptanamamıştır*. Kapısını çalıp konuşabileceği, teselli edebilecek, yardım ve önerilerde bulunabilecek birilerinin bulunması bu kişileri hayatın zorluk ve darbelerinin ölümcül etkisinden koruyordu.

İlişkilerin salt sayısının yanı sıra, niteliği de stresi bastırmanın anahtarı gibi görünüyor. Olumsuz ilişkilerin başlı başına bir maliyeti vardır. Örneğin, karı-koca tartışmalarının bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi olumsuzdur.[91]Üniversiteli oda arkadaşları üzerinde yapılan bir araştırma ise, gençler birbirinden ne kadar hoşlanmıyorlarsa, soğuk algınlığına ve gribe yakalanmaya o kadar yatkın olduklarını, doktora da o kadar sık gittiklerini bulgulamıştır. Bu araştırmayı yapan Ohio State Üniversitesi'nden Psikolog John Cacioppo'nun söylediğine göre, "Her gün gördüğümüz insanların ve hayatımızdaki en önemli ilişkilerin sağlığımız açısından önem taşıdığı anlaşılıyor. Hayatımızdaki ilişki ne kadar anlamlıysa, sağlığımız için o kadar önemlidir."[92]

Duygusal Desteğin Şifa Gücü

Robin Hood'un Neşeli Serüvenleri'nde Robin genç takipçisine şunları öğütler: "Derdini bize anlat ve rahat konuş. Sözcüklerin akışı kalbi hüzünlerinden arındırır; bu, baraj dolup taştığında emniyet kapağını açmaya benzer." Halk edebiyatının bu bilgece sözlerinin değeri büyüktür; bir kalbi rahatlatmak, iyi bir tedavi gibidir. Güney Methodist Üniversitesi'nden Psikolog James Pennebaker'ın bir dizi deney sonucu, insanları kafalarını en fazla meşgul eden düşünceler konusunda konuşturabilmenin genelde olumlu bir tıbbi etkisi olduğunu göstermesi, Robin'in öğüdünü bilimsel açıdan desteklemektedir.[93]Pennebaker'ın kullandığı yöntem son derece basittir: İnsanlardan beş günlük bir süre boyunca, günde on beş-yirmi dakika, örneğin "tüm hayatınızın en sarsıcı deneyimi" ya da o an için en büyük endişe kaynağı hakkında bir şeyler yazmalarını talep ediyor. İstedikleri takdirde yazdıkları tamamen saklı kalabiliyor.

Bu itirafların net etkisi oldukça çarpıcıdır: Bağışıklık işlevinin güçlenmesi, sonraki alt ay içinde sağlık merkezi vizitelerinde gözle görülür bir düşüş, işteki devamsızlığın azalması ve hatta karaciğer enzim fonksiyonunun iyileşmesi. Dahası, en çalkantılı duygularından söz edenlerin bağışıklık sistemlerinde en fazla iyileşme görülmüştür. Sıkıntılı hisleri açığa çıkarmanın en "sağlıklı" yolu olarak, belirli bir model de ortaya çıkmıştır: Önce yüksek düzeyde üzüntü, kaygı, öfke gibi, değindikleri konunun çağrıştırdığı sıkıntılı duyguların dışavurulması; ardından gelen birkaç gün boyunca geçirilen sarsıntı ya da çekilen zahmete anlam yükleyen bir anlatının kurgulanması.

Bu süreç, elbette ki, insanların sıkıntılarını psikoterapide araştırırken olanlara benzer görünüyor. Aslında Pennebaker'ın bulguları, başka çalışmalarda ameliyatın ya da tıbbi tedavinin yanı sıra bir de psikoterapi gören hastaların, salt tıbbi tedavi görenlere oranla, *tıbbi* açıdan daha fazla iyileşme gösterdiğinin de bir açıklaması olabilir.[94]

Duygusal desteğin klinik etkisini belki de en iyi sergileyen örnek, Stanford Üniversitesi Tıp Okulu'nda ileri derecede metastazlı göğüs kanseri olan kadınlarla oluşturulan gruplardır. Çoğu kez ameliyatın da dahil olduğu ilk tedavinin ardından, bu kadınların kanseri nüksetmiş ve tüm vücuda yayılmıştı. Klinik açıdan, yayılan kanserin hastaları öldürmesi sadece bir zaman sorunuydu. Çalışmayı yürüten Dr. David Spiegel, bulgular karşısında en az tıp çevreleri kadar şaşırmıştı: Diğerleriyle haftalık toplantılara katılan

ileri derecede göğüs kanseri hastası kadınların hayatta kalma oranı, aynı hastalığı kendi başlarına yaşayanlarınkine kıyasla iki katıydı.[95]

Tüm kadınlara standart tıbbi bakım uygulanmıştı; aradaki fark yalnızca bazılarının sohbet gruplarına katılarak neyle karşı karşıya olduklarını anlayan ve korku, acı ve öfkelerini dinlemeye istekli olan başka kadınlarla birlikte içlerini boşaltmalarıydı. Çoğu zaman burası kadınların duygularını açıkça ortaya koyabildikleri tek yer oluyordu, çünkü hayatlarındaki diğer kişiler, onların kanser ve yakınlaşan ölümleri hakkında konuşmaktan korkuyorlardı. Gruplara katılan kadınlar, ortalama 37 ay fazla yaşarken, aynı hastalığı olanlardan gruplara katılmayan kadınlar, ortalama 19 ay içinde ölmüşlerdi. Ömrün bu kadar uzaması, bu tür hastalar için hiçbir ilacın ya da tıbbi tedavinin sağlayamayacağı bir kazançtı. New York City'de bir kanser tedavi merkezi olan Sloan-Ketting Memorial Hastanesi'nin baş psikiyatrik onkoloğu Jimmie Holland'ın bana söylediği gibi, "Her kanser hastasının bu tür bir gruba katılması gerekir." Doğrusu, yaşam süresini uzatan şey yeni bir ilaç olsaydı, ilaç şirketleri bunu üretmek için birbirlerine girmiş olurdu.

TIBBİ BAKIMA DUYGUSAL ZEKÂYI DAHİL ETMEK

Olağan sağlık kontrolüm sırasında kanımda idrar çıkınca, doktorum beni teşhis için radyoaktif bir boyanın bedenime enjekte edildiği bir teste göndermişti. Ben bir masanın üzerinde yatarken, tepeden bir röntgen aygıtı boyanın böbreklerim ve mesanemdeki ilerleyişinin birbirini izleyen görüntülerini alıyordu. Test sırasında yanımda biri vardı: Kendisi de doktor olan yakın bir arkadaşım, birkaç günlüğüne uğramışken, benimle birlikte hastaneye gelmeyi önermişti. Yörüngesi otomatik olarak ayarlanmış röntgen aygıtı yeni çekim açıları için tekrar tekrar dönüp vızıldayarak tıkırdarken, o da benimle birlikteydi. Test bir buçuk saat sürdü. Sonunda bir böbrek uzmanı telaşla odaya girdi, kendisini çabucak tanıtarak röntgenleri alıp incelemek üzere yok oldu. Röntgenlerin ne gösterdiğini bana söylemek için de geri dönmedi.

Testin yapıldığı odadan çıkarken arkadaşım ve ben böbrek uzmanının yanından geçtik. Test yüzünden sarsılmış ve biraz da sersemlemiş bir halde olduğumdan, sabahtan beri aklımda olan o tek soruyu bir türlü soramadım. Ancak bana eşlik eden hekim arkadaş, “Doktor, arkadaşımın babası mesane kanserinden öldü. Röntgenlerde herhangi bir kanser belirtisi görüp görmediğinizi merak ediyor,” dedi.

Bir sonraki randevusuna yetişmenin telaşı içindeki böbrek uzmanı, kısaca, “Bir anormallik yok,” diye yanıtladı.

Benim için en önemli soruyu soramayışım, aslında her gün her yerdeki hastane ve kliniklerde binlerce kez tekrarlanıyor. Doktorların bekleme salonlarındaki hastalar üzerinde yapılan bir araştırmada, her birinin görecekleri doktora sormak istedikleri ortalama üç ya da daha fazla sorusunun bulunduğu ortaya çıktı. Ancak hastalar doktorun muayenehanesini terk ettiklerinde, bu sorulardan ortalama sadece bir buçuğunun yanıtını almış oluyorlar.[96]Bu bulgu, çağdaş tıbbın hastaların duygusal ihtiyaçlarını nasıl karşılıksız bıraktığına dair birçok örnekten biridir. Yanıtlanmayan sorular kuşkuyu, korkuyu, evhamı besler. Bu da hastaların tam olarak anlayamadıkları tedavi rejimlerine uymaktan kaçınmalarına yol açar.

Rahatsızlıkların duygusal gerçeklerini de işin içine katarak tıbbın sağlığa bakış açısını genişletebilmesi için birçok yol bulunuyor. Bunlardan biri, hastalara kendi tıbbi tedavileri hakkında alacakları kararlar için gereken tüm bilgiyi düzenli olarak vermek olabilir; artık bazı sağlık servisleri her başvurana, rahatsızlığıyla ilgili tıbbi literatürü en yeni teknolojiden yararlanarak tarama olanağını sunuyor. Hastalar böylece, doktorlarıyla daha eşit bir düzeyde bilinçli kararlar alabiliyor.[97]Bir diğer yaklaşımsa, doktorları nasıl etkili bir şekilde sorgulayabileceklerini birkaç dakika içinde hastalara öğreten programlardır. Böylece, doktorunu beklerken kafasında üç soru olan bir hasta, muayenehaneden üçünün de yanıtını almış olarak çıkabilmektedir.[98]

Hastaların ameliyatla ya da mahremiyetlerine tecavüz eden ve ıstırap veren testlerle yüz yüze kaldıkları dakikalar kaygı doludur; ayrıca hastalığın duygusal boyutuyla uğraşmak için de en iyi olanağı sağlar. Bazı hastanelerde, hastaların korkularını yatıştırmalarına ve sıkıntılarıyla baş etmelerine yardımcı olan ameliyat öncesi eğitim programları geliştirildi. Bu

programlarda hastalara gevşeme teknikleri öğretiliyor, ameliyat öncesinde soruları tatmin edici bir şekilde yanıtlanıyor ve ameliyattan günlerce önce, iyileşme sürecinde neler yaşayabilecekleri tam olarak anlatılıyor. Sonuçta, hastaların ameliyat sonrası nekahat süreci ortalama iki ya da üç gün kısalmış oluyor.[99]

Bir hastaneye yatmak, insana korkunç bir yalnızlık ve çaresizlik yaşatabilir. Ancak bazı hastanelerde, odalar hastanın ailesinden refakatçilerin de kalabileceği, evdeki gibi yemek pişirip ona bakabileceği şekilde tasarlanmaya başladı. Bu ileri adım, ironik olarak, Üçüncü Dünya genelinde olağan bir uygulamadır.[100]

Gevşeme eğitimi ise, hastaların arazlarının yarattığı bazı sıkıntılarla olduğu kadar, bu arazları başlatabilecek ya da şiddetlendirebilecek duygularla da baş edebilmek için yardımcı oluyor. Örnek alınacak bir model olarak, Jon Kapat-Zinn'in Massachussets Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki Stresi Azaltma Kliğini'nde hastalara verilen on haftalık bilinçlenme ve yoga kursu gösterilebilir. Burada, hastaların duygusal oluşumlarının bilincine varması ve derin bir gevşeme sağlayan günlük bir alıştırma düzeni kurması üzerinde duruluyor. Hastaneler bu kursun eğitim kasetlerini hastaların televizyonlarında izlemesini sağlayarak, yatağa mahkûm insanlara bilinen sabun köpüğü dizilerden çok daha yararlı bir duygusal rejim uygulamış oluyorlar.[101]

Gevşeme ve yoga, Dr. Dean Ornish tarafından kalp hastalığı tedavisi için geliştirilmiş yenilikçi programın da özüdür.[102]Az yağlı bir beslenme rejimi de içeren bu programdan bir yıl sonra, koroner baypas gerektirecek kadar ciddi durumdaki hastalarda, ana damarı tıkayan plak oluşumunun tersine döndüğü görülmüştür. Ornish'in bana söylediğine göre, gevşeme eğitimi, programın en önemli parçalarından biridir. Kabat-Zinn'de yapıldığı gibi, burada da birçok tıbbi sorun türüne katkıda bulunan stres uyarımının fizyolojik karşıtı olan, Dr. Herbert Benson'ın deyimiyle "gevşeme tepkisi"nden yararlanılıyor.

Son olarak da hastalarla ahenk içinde, onları dinleyebilen ve kendini dinletebilen empatik bir doktorun ya da hemşirenin tıbbi anlamda taşıdığı ek değerden söz etmek gerekir. Bu da, doktor ve hasta arasındaki ilişkinin başlı başına önemli bir etken olduğunun farkına vararak "ilişki merkezli bakım"ı geliştirmek anlamına geliyor. Tıp eğitimi, duygusal zekânın,

özellikle özbilinç, empati ve dinleme becerileri gibi temel araçlarını içerseydi, bu tür ilişkiler çok daha kolaylıkla kurulabilir ve korunabilirdi.[103]

HASTAYI UMURSAYAN BİR TIBBA DOĞRU

Bu tür adımlar bir başlangıçtır. Ancak tıbbi vizyonun duyguların etkilerini kucaklayacak kadar genişleyebilmesi için, bilimsel bulguların gösterdiği iki önemli noktayı da ciddiye alması gerekir:

1. *İnsanların öfke, kaygı, depresyon, kötümserlik ve yalnızlık gibi, kendilerini sıkıntıya sokan duygularıyla daha iyi başa çıkabilmelerine yardımcı olmak, bir tür sağlık önlemidir.* Bulgular bu duygular kronikleştiği zaman, sigara içmekle eşdeğer zehirleyici bir nitelik kazandığını gösterdiğinden, insanların bunlarla baş etmelerine yardımcı olmanın tıbbi değeri, en az tiryakilere sigarayı bıraktırmak kadar büyüktür. Bunu yapmanın kamu sağlığı açısından geniş çapta etki uyandıracak bir yolu, en temel duygusal zekâ becerilerini çocuklara öğreterek bunların yaşam boyu sürecek alışkanlıklara dönüştürülmesini sağlamaktır. Çok verimli olacak diğer bir önleyici strateji, emeklilik yaşına gelmiş olanlara duyguları idare etmeyi öğretmek olacaktır; çünkü yaşlı bir insanın hızla çökmesini ya da güçlü bir şekilde yaşamını sürdürmesini etkileyen unsurlardan biri de duygusal sağlığıdır. Üçüncü bir hedef grup ise, günbegün olağandışı stres altında yaşayan ve bu nedenle streslerinin duygusal yükünü taşımalarına yardım edilirse tıbben daha iyi duruma gelmeleri sağlanabilecek çok yoksulları, yalnız ve çalışan anneleri, suç oranı yüksek mahallelerin sakinlerini içeren “risk altındaki topluluk”lardır.

2. *Birçok hasta, salt tıbbi ihtiyaçlarının yanı sıra psikolojik ihtiyaçlarına da ilgi gösterilmesinden, elle tutulur bir yarar sağlayabilir*. Bir doktorun ya da hemşirenin sıkıntı içindeki bir hastayı rahatlatması ya da teselli etmesi daha insancıl nitelikteki tıbbi bakıma doğru atılmış bir adım olsa da, bundan daha fazlası yapılabilir. Ne var ki, günümüzde uygulanan tıbbi sistem içinde duygusal bakım, çoğu kez kaçırılan bir fırsattır; tıbbın kör noktasıdır. Duygusal ihtiyaçlarla ilgilenmenin tıbbi yararları hakkındaki verilerin artması ve beynin duygusal merkezi ve bağışıklık sistemi arasında

bağlantıların bulunması gibi destekleyici delillere karşın, birçok doktor hastaların duygularının klinik bir önemi olduğu konusunda halen kuşkulu olup ortadaki delilleri de ıvır zıvır, hikâye, “uçuk”, daha da kötüsü, kendi promosyonunu yapan birkaç kişinin abartması diye nitelendirerek bir kenara itmektedir.

Hastaların gitgide daha fazla ihtiyacını duyduğu daha insancıl bir tıbbın oluşması, bu yüzden tehlikeye düşmektedir. Kendilerini hastalarına adamış, nazik, duyarlı bir bakım sunan hemşire ve doktorlar elbette vardır. Ancak bizzat tıbbın değişen kültürü iş dünyasının gereklerine gitgide daha duyarlı hale geldikçe, bu tür bir bakımın yapılmasını da giderek zorlaştırmaktadır.

Oysa, öte yandan insancıl tıbbın iş hayatı açısında bir yararı olabilir: İlk bulguların gösterdiği gibi, hastaların duygusal rahatsızlığını tedavi etmek –özellikle bu tedavinin başlamasını önleyen ya da geciktiren veya hastaların daha çabuk iyileşmesini sağlayan etkileri göz önüne alındığında– tasarruf sağlayabilir. New York City’deki Mt. Sınai Tıp Okulu’nda ve Northwestern Üniversitesi’nde kalça kemiği kırığı olan yaşlılar incelendiğinde, normal ortopedik bakımın yanı sıra depresyon terapisi görenlerin hastaneden ortalama iki gün önce ayrıldıkları görülmüştü; yüz kadar hastanın tıbbi masraflarından sağlanan toplam tasarruf, 97.361 dolardı.[104]

Ayrıca, bu tür bir bakım, hastaların doktorlarından ve tıbbi bakımdan daha hoşnut olmalarını sağlar. Hastaların rekabet halindeki sağlık sigortası planları arasından seçim yapma şansının bulunduğu yeni gelişen sağlık piyasasında, müşteri hoşnutluğunun bu tür çok kişisel kararlarda rol oynayacağı kesindir; tatsız deneyimler hastaların başka yerler aramasına neden olurken, iyi deneyimler müşterinin o kuruluşa bağlanmasını sağlayacaktır.

Nihayet, tıbbi etiğin böylesi bir yaklaşımı gerektirdiğini söyleyebiliriz. Baş makalesinde, depresyonun kalp krizi tedavisinden sonra ölme olasılılığını beş katına çıkardığını bulgulayan bir araştırma raporunu ele alan *Journal of the American Medical Association* (Amerikan Tabipler Birliği Dergisi) şu yorumu yapmıştır: “Depresyon ve sosyal tecrit gibi psikolojik faktörlerin koroner kalp hastalarını en yüksek risk grubuna soktuğunun açıkça gösterilmesinden çıkan sonuç, bu faktörleri tedavi etmeye başlamaktan hâlâ kaçınmanın etik kurallarına aykırı olduğunu gösteriyor.”[105]

Duygular ve sağlık hakkındaki bulgular bir şey ifade ediyorsa, o da şudur: Kronik ya da ciddi bir hastalıkla savaşan insanların hislerini umursamayan tıbbi bir bakım artık yetersiz kalmaktadır. Tıbbın duygu ve sağlık arasındaki bağdan, yöntem açısından daha fazla yararlanmasının zamanı çoktan gelmiştir. Hepimizin sevecen bir tıptan yararlanabilmesi için, şu anda kural dışı olanın kuralın bir parçası olabilmesi gerekir. Bu, en azından tıbbı daha insancıl hale getirecektir. Bazılarının da iyileşme sürecini hızlandıracaktır. Cerrahına yazdığı açık mektupta bir hastanın belirttiği gibi, “Şefkat sadece birinin elini tutmak değildir. İyi hekimliktir.”

50 Bedenin beyni olarak bağışıklık sistemi: Francisco Varela, Üçüncü Zihin ve Hayat Toplantısı, Dharamsala, Hindistan (Aralık, 1990).

51 Beyin ve bağışıklık sistemi arasındaki kimyasal haberciler: bkz. Robert Ader ve bşk., *Psychoneuroimmunology,* ikinci basım (San Diego: Academic Press, 1990).

52 Sinirler ve bağışıklık hücreleri arasındaki temas: David Felten ve bşk., “Noradrenergic Sympathetic Innervation of Lymphoid Tissue,” *Journal of Immunology* 135 (1985).

53 Hormonlar ve bağışıklık işlevi: B. S. Rabin ve bşk., “Bidirectional Interaction Between the Central Nervous System and the Immune System,” *Critical Reviews in Immunology*, sayı 9 (4), (1989), s.279-312.

54 Beyin ve bağışıklık sistemi arasındaki bağlantılar: bkz., örneğin Steven B. Maier ve bşk., “Psychoneuroimmunology,” *American Psychologist* (Aralık 1994).

55 Zehirleyici duygular: Howard Friedman ve S. Boothby-Kewley, “The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View,” *American Psychologist* 42 (1987). Araştırmaların bu geniş analizi için kullanılan “meta-analiz” yöntemi, daha küçük birçok çalışmanın sonuçlarını istatistiksel olarak çok büyük bir tek çalışma içinde birleştirmiştir. Bu da, incelenen toplam kişi sayısının çok daha büyük olmasından dolayı, tek tek çalışmaların içinde görünmesi zor olan etkilerin daha kolaylıkla tespit edilebilmesini sağlamıştır.

56 Şüpheciler, yüksek hastalık oranlarıyla ilintili olan duygusal resmin, kaygılı, depresif ve öfkeli bir duygusal enkaz halindeki gerçek nevrotiğin profili olduğunu ve nevrotiklerin daha yüksek oranda hastalık belirtmelerinin de, tıbbi bir gerçekten çok, sağlık sorunları hakkında abartılı bir şekilde sızlanmaya, yakınmaya daha yatkın olmalarından kaynaklandığını öne sürüyorlar. Ancak Friedman ve diğerleri, duyguyla hastalık arasındaki bağ hakkındaki delillerin, ağırlıklı olarak; hastalık düzeyini hasta şikâyetlerinin değil, hastalığın gözlemlenebilen işaretlerin ve tıbbi testleri değerlendiren doktorların –daha nesnel bir temele dayanarak– saptadığını öne sürmektedir. Doğal olarak, artan sıkıntılar, tıbbi durumun hem nedenleri, hem de sonucu olabilir; bundan dolayı en inandırıcı veriler duygusal durumların hastalık başlangıcından önce değerlendirildiği, ileriye yönelik çalışmalardan elde ediliyor.

57 Gail Ironson ve bşk., “Effects of Anger on Left Ventricular Ejection Fraction in Coronary Artery Disease,” *The American Journal of Cardiology*, sayı 70, 1992. Pompalama etkinliğine bazen “fışkırtma kesiri” de denir: Bu kalbin sol karıncığından damarlara kan pompalama kapasitesini ölçer; kalbin her atışıyla karıncıklardan dışarıya pompalanan kanın yüzde cinsinden miktarıyla hesaplanır. Kalp hastalığında pompalama veriminin düşmesinin anlamı kalp kasının zayıflamasıdır.

58 Düşmanca tavırlar ve kalp hastalığından ölümler üzerine yapılmış bir düzine kadar çalışmadan, bu iki olgu arasında bir bağlantı bulmayı başaramamıştır. Ancak bu başarısızlık kötü bir düşmanlık ölçeği kullanmak gibi, yöntem farklılıklarından ve de etkinin oldukça belirsiz olmasından kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, düşmanca tavırların etkisinden dolayı en fazla sayıda ölümün orta

yaşta olduğu görülüyor. Bir çalışma bu dönemde ölen kişilerin ölüm nedenlerini bulmayı başaramıyorsa, etkiyi de gözden kaçırıyor demektir.
59 Düşmanlık ve kalp hastalığı: Redford Williams, *The Trusting Heart* (New York: Times Books/Random House, 1989).
60 Peter Kaufman: Dr. Kaufman ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (1 Eylül 1992).
61 Stanford (Üniv.) öfke araştırması ve ikinci kalp krizleri: Carl Thoreson'un Uluslararası Davranışsal Tıp Kongresi'ndeki tebliği, Uppsala, İsveç (Temmuz 1990).
62 Lynda H. Powell, "Emotional Arousal as a Predictor of Long-Term Mortality and Morbidity in Post M.I. Men," *Circulation*, cilt 82, no.4, Ek III, Ekim 1990.
63 Murray A. Mittleman, "Triggering of Myocardial Infarction Onset by Episodes of Anger," *Circulation*, cilt 89, no.2 (1994).
64 Öfkeyi bastırmak kan basıncını artırır: Robert Levenson, "Can We Control Our Emotions, and How Does Such Control Change an Emotional Episode? Richard Davidson ve Paul Ekman'ın derl., *Fundamental Questions About Emotions* (New York: Oxford University Press, 1995).
65 Öfkeli kişisel tarz: Redford Williams'ın öfke ve kalp hakkındaki araştırması üzerine *The New York Times Good Health Magazine* (16 Nisan 1989)'e bir yazı yazmıştım.
66 İkinci kalp krizlerinde yüzde 44'lük azalma: Thoreson, a.g.e.
67 Dr. Williams'ın öfke kontrolü programı: Williams, *The Trusting Heart*.
68 Endişeli kadın: Timothy Brown ve bşk., "Generalized Anxiety Disorder," başlıklı yazısı David H. Barlow, derl., *Clinical Handbook of Psychological Disorders* (New York: Guilford Press, 1993) adlı eserde.
69 Stres ve metastaz: Bruce McEwen ve Eliot Stellar, "Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease," *Archives of Internal Medicine* 153 (Eylül 27, 1993). Betimledikleri çalışma: M. Robertson ve J. Ritz, "Biology and Clinical Relevance of Human Natural Killer Cells," *Blood*, sayı 76 (1990).
70 Biyolojik eğilimlerin yanı sıra, stres altındaki insanların hastalanmaya açık olmalarının pek çok nedeni olabilir. Bunlardan biri, insanların kaygılarını yatıştırmaya çalışırken başvurduğu –örneğin, sigara içme, içki içme, yağlı yiyecekleri fazlaca yemek gibi– zaten sağlıksız olan yollardır. Bir diğeriyse, sürekli endişe ve kaygının insanların uykusuz kalmasına veya ilaçlarını almayı unutmasına yol açarak, zaten mustarip oldukları bir hastalığı uzatması olabilir. Büyük olasılıkla, bunların hepsi stres ve hastalık arasındaki bağı oluşturmakta el ele çalışmaktadır.
71 Stres; bağışıklık sistemini zayıflatır: Örneğin sınav stresiyle karşı karşıya olan tıp öğrencileriyle yapılmış olan bir çalışmada öğrenciler sadece herpes virüsüne karşı düşük bir bağışıklık kontrolü sergilemekle kalmamış, aynı zamanda beyaz kan hücrelerinin hastalık bulaşmış hücreleri öldürme yetisinde bir düşüş, ve ayrıca bağışıklık tepkisinin merkezindeki beyaz kan hücrelerinin (limfositlerin) bağışıklık yetilerini azaltmakta rol oynayan bir kimyasalın seviyesinde artış göstermişlerdir. Bkz. Ronald Glaser ve Janice Kiecolt-Glaser, "Stress-Associated Depression in Cellular Immunity," *Brain, Behavior, and Immunity*, sayı 1 (1987). Stres yüzünden bağışıklık savunmalarının zayıfladığını gösteren bu tür araştırmaların çoğunda, bu düzeylerin tıbbi anlamda riske yol açacak kadar düşük olduğu açık değildir.
72 Stres ve soğuk algınlığı: Sheldon Cohen ve bşk., "Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold," *New England Journal of Medicine* 325 (1991)
73 Gündelik sorunlar ve enfeksiyon: Arthur Stone ve bşk., "Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence," *Journal of Human Stress*, sayı 13 (1987). Bir diğer çalışmada da 246 karı-koca ve çocukları grip mevsimi boyunca aile hayatlarındaki streslerin günlük kaydını tutmuşlardır. Aile içinde en çok kriz yaşayanların; hem ateşlendikleri gün sayısı, hem de grip antikoru düzeylerinin ölçülmesiyle saptanan grip oranlarının en yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bkz. R.D. Clover ve

bşk., “Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection,” *Journal of Family Practice*, sayı 28 (Mayıs 1989).
74 Herpes virüsünün etkinleşmesi ve stres: Ronald Glaser ve Janice Kiecolt-Glaser tarafından yapılan bir dizi çalışma, örneğin “Psychological Influences on Immunity,” *American Psychologist*, sayı 43 (1988). Stres ve herpes etkinliği arasındaki ilişki çok güçlüdür, gerçek herpes yaralarının açılmaya başlaması ölçü alınarak, sadece on hasta üzerinde yapılmış bir incelemede; daha fazla kaygı, güçlükler ve stres bildiren hastaların, izleyen haftalarda herpes yaralarının açılma ihtimalinin arttığı görülmüştür. Aynı hastaların hayatlarındaki sakin dönemler ise, herpesin de atıl kalmasına yol açmaktadır. Bkz. H.E. Schmidt ve bşk., “Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis,” *Journal of Family Practice*, sayı 20 (1985).
75 Kadınlarda kaygı ve kalp hastalığı: Carl Thoreson’ın Uluslararası Davranışsal Tıp Kongresi’ndeki tebliği, Uppsala, İsveç (Temmuz 1990). Kaygı bazı erkeklerin de kalp hastalığına daha fazla yatkın olmalarında bir rol oynuyor olabilir. Alabama Üniversitesi tıp okulundaki bir araştırmada, 45 ile 77 yaş arasındaki kadın ve erkeklerin duygusal profilleri değerlendirilmiştir. Orta yaşta endişe ve kaygıya en yatkın olan erkekler, yirmi yıl sonra izlendiklerinde, hiper tansiyonlu çıkma olasılıkları diğerlerinden çok daha yüksekti. Bkz. Abraham Markowitz ve bşk., *Journal of the American Medical Association* (14 Kasım 1993).
76 Stres ve kolorektal kanseri: Joseph C. Courtney ve bşk., “Stressful Life Events and the Risk of Colorectal Cancer,” *Epidemiology* (Eylül 1993), sayı 4 (5).
77 Strese dayalı belirtilere karşı koymak için gevşeme: Bkz. örneğin Daniel Goleman ve Joel Gurin, *Mind Body Medicine* (New York: Consumer Reports Books/St. Martin’s Press, 1993).
78 Depresyon ve hastalık: Bkz. örneğin Seymour Reichlin, “Neuroendocrine-Immune Interactions,” *New England Journal of Medicine* (21 Ekim 1993).
79 Kemik iliği nakli: James Strain’in “Cost Offset From a Psychiatric Consultation-Liaison Intervention With Elderly Hip Fracture Patients,” *American Journal of Psychiatry*, sayı 148 (1991).
80 Howard Burton ve bşk., “The Relationship of Depression to Survival in Chronic Renal Failure,” *Psychosomatic Medicine* (Mart 1986).
81 Umutsuzluk ve kalp hastalığından ölüm: Robert Anda ve bşk., “Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of U.S. Adults,” *Epidemiology* (Temmuz 1993).
82 Depresyon ve kalp krizi: Nancy Frasure-Smith ve bşk., “Depression Following Myocardial Infarction,” *Journal of the American Medical Association* (20 Ekim 1993).
83 Birden fazla hastalık durumlarında depresyon: Bu çalışmayı yapan, Washington Üniversitesi’nden Dr. Michael von Korff’a göre, günlük yaşantılarında bile korkunç zorluklarla yüz yüze olan bu tür hastaların, “depresyonunu tedavi ederseniz tıbbi durumlarında meydana gelen değişikliğin üzerinde ve ötesinde iyileşmeler görürsünüz. Depresyonda olan kişiye, arazları daha da kötü görünür. Kronik bir fiziksel hastalığa yakalanmış olmak, yaşama uyum sağlamak bakımından, büyük bir engeldir. Depresifler kendilerine bakmayı o kadar iyi öğrenemez. Fiziksel bir özürü olsa da, şevki, enerjisi ve öz değer hissi yerinde olan biri –bunlar depresyon söz konusu olduğunda riske girer– en ciddi engeller karşısında bile inanılmaz bir uyarlanma yeteneği göstermektedir.”
84 İyimserlik ve baypas ameliyatı: Chris Peterson ve bşk., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control* (New York: Oxford University Press, 1993).
85 Omurilik yaralanması ve umut: Timothy Elliott ve bşk., “Negotiating Reality After Physical Loss: Hope, Depression, and Disability,” *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 61, 4 (1991).
86 Sosyal tecritin tıbbi riski: James House ve bşk., “Social Relationships and Health,” *Science* (29 Temmuz 1988). Ayrıca şu karma bulguya da bkz: Carol Smith ve bşk., “Meta-Analysis of the Associations Between Social Support and Health Outcomes,” *Journal of Behavioral Medicine* (1994).

87 Tecrit hali ve ölüm riski: Diğer araştırmalar biyolojik bir mekanizmanın işlemekte olduğunu işaret ediyor. House'un, "Social Relationships and Health"de sözü edilen bulgular, yoğun bakım ünitesindeki kişiler için, diğer bir insanın sadece varlığının bile kaygısını azaltıp fizyolojik sıkıntısını hafifletmeye yettiğini göstermiştir. Diğer bir insanın varlığının rahatlatıcı etkisi, sadece nabzı ve tansiyonu düşürmekle kalmayıp ana damarları tıkayan yağ asitlerinin salgılanmasını da azaltmaktadır. Sosyal temasın iyileştirici etkisini açıklamak üzere ortaya atılan bir kuram, beyindeki bir mekanizmaya işaret etmektedir. Bu kurama göre, hayvanların incelenmesinden elde edilen bulgular; limbik sistemin amigdalayla bol bağlantısı bulunan arka hipotalamik bölge üzerinde yatıştırıcı etkiler olmaktadır. Bu görüşe göre, diğer kişinin rahatlatıcı varlığı, limbik etkinliği engelleyerek, asetilkolin, kortisol ve katekolamin gibi, hızlı solumayı, nabız artışını ve stresin diğer fizyolojik arazlarını başlatan nörokimyasalların salgılanma oranlarını düşürmektedir.
88 Strain, "Cost Offset."
89 Kalp krizini atlatma ve duygusal destek: Lisa Berkman ve bşk., "Emotional Support and Survival After Myocardial Infarction, A Prospective Population Based Study of the Elderly," *Annals of Internal Medicine* (15 Aralık 1992).
90 İsveç'teki çalışma: Annika Rosengren ve bşk., "Stressful Life Events, Social Support, and Mortality in Men Born in 1933," *British Medical Journal* (19 Ekim 1993).
91 Evlilik tartışmaları ve bağışıklık sistemi: Janice Kiecolt-Glaser ve bşk., "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function," *Psychosomatic Medicine*, sayı 49 (1987).
92 John Cacioppo ile yaptığım söyleşi, *The New York Times* (15 Aralık 1992).
93 Sıkıntı veren düşünceler hakkında konuşmak: James Pennebaker, "Putting Stress Into Words: Health, Linguistic and Therapeutic Implications," Washington DC'deki Amerikan Psikoloji Derneği'nin toplantısında sunulan tebliğ (1992).
94 Psikoterapi ve tıbbi iyileşmeler: Lester Luborsky ve bşk., "Is Psychotherapy Good for Your Health?" Washington DC'deki Amerikan Psikoloji Derneği toplantısında sunulan tebliğ (1993).
95 Kanser destek grupları: David Spiegel ve bşk., "Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer," *Lancet No*. 8668, ii (1989).
96 Hastaların soruları: Bu bulgudan, Emory Üniversitesi'nden psikiyatr Dr. Steven Cohen-Cole ile yaptığım görüşmede söz edilmiştir, *The New York Times* (13 Kasım 1991).
97 Tam bilgi: Örneğin San Francisco'daki Pacific Presbyterian Hastanesi'ndeki *Planetree* programı, herhangi bir sağlık konusunda, isteyen herkes için, mevcut tıbbi veya başka araştırmaları tarayarak, bilgi vermektedir.
98 Hastaları etkin hale getirme: New York Universitesi Tıp Okulundan Dr. Mack Lipkin, Jr. tarafından bir program geliştirilmiştir.
99 Ameliyata duygusal hazırlık: Bu konuda *The New York Times* (10 Aralık 1987)'de yazdım
100 Hastanede aile bakımı: Yine *Planetree* bu konuda bir örnektir. Çocukları hastanede olan aileler için hastanelerin yakınında kalma imkânı sağlayan Ronald McDonald evleri de bir başka örnektir.
101 Düşüncelilik ve tıp: Bakınız Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Delacorte, 1991).
102 Kalp hastalığını geriletme programı: Bkz. Dean Ornish, *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease* (New York: Ballantine, 1991).
103 İlişki merkezli tıp: *Health Professions Education and Relationship-Centered Care.* Pew-Fetzer Psikososyal Sağlık Eğitimini Geliştirme Özel Gücü, Pew Sağlık Meslekleri Komisyonu ve San Francisco'daki California Üniversitesi, Sağlık Uzmanlıkları Merkezi'ndeki Fetzer Enstitüsü'nün raporu. (Ağustos 1994).
104 Hastaneden erken ayrılmak: Strain, "Cost Offset."
105 Kalp hastalarında depresyonu tedavi etmemenin ahlaka aykırılığı: Redford Williams ve Margaret Chesney, "Psychosocial Factors and Prognosis in Established Coronary Heart Disease," *Journal of*

the American Medical Association (20 Ekim 1993).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM-FIRSATLARA AÇILAN PENCERELER

12-Ailenin Potasında

Küçük bir aile trajedisi. Carl ve Ann, beş yaşındaki kızları Leslie'ye yeni çıkmış bir video oyununu nasıl oynayacağını gösteriyor. Ancak Leslie oynamaya başladığında, annesiyle babasının ona "yardım" etmek için harcadıkları aşırı hevesli çabalar engel oluşturuyor gibi. Sağda solda birbiriyle çelişen emirler uçuşuyor.

"Sağa, sağa... Dur. Dur. Dur!" Ann'ın, yani annenin sesi gitgide daha dikkatli ve kaygılı bir hal alıyor, Leslie ise dudağını emiyor ve kocaman açılmış gözlerle video ekranına bakarak emirleri izlemeye çalışıyor.

"Bak, hizada değilsin... onu sola koy! Sola!" diye sertçe emirler veriyor Carl, yani baba.

O sırada Ann, çaresizlik ifadesiyle gözlerini yukarıya doğru döndürüyor, Carl'ın önerisini "Dur! Dur" diye bağırarak bastırıyor.

Ne annesini ne de babasını hoşnut edebilen Leslie, gergin bir şekilde çenesini çarpıtıp nemlenen gözlerini kırpıştırıyor.

Annesiyle babası ise Leslie'nin gözyaşlarını görmezden gelerek atışmaya başlıyor. Ann, bitkin bir sesle, "Kolu *pek* fazla hareket ettirmiyor ki!" diyor Carl'a.

Leslie'nin gözyaşları çenesine doğru yuvarlanmaya başladığında bile, anne ya da babasından bunu fark ettiğini ya da ilgilendiğini gösteren bir tepki gelmiyor. Leslie gözyaşlarını silmek için elini kaldırdığında ise, babası sertçe müdahale ediyor: "Tamam, elini yine kolun üstüne koy...

tekrar ateşe hazır olmak istiyor musun? Tamam üstüne koy! Bir yandan da annesi bağırıyor: “Tamam, azıcık hareket ettir, yeter!

Ancak bu arada kederiyle baş başa kalan Leslie, hafif hafif hıçkırmaya başlıyor.

Bu tür anlarda çocuklar içlerine işleyen dersler alır. Bu acı verici alışverişten Leslie’nin çıkarabileceği sonuçlardan biri, ne ailesinin ne de aslına bakılırsa, bir başkasının onun duygularını umursadığı olabilir.[1]Çocukluk dönemi boyunca buna benzer anlar tekrarlandıkça, yaşam boyu sürecek en duygusal mesajları da birlikte taşır; bir insan yaşamının alacağı yönü belirleyen derslerdir bunlar. Aile yaşamı, bize ilk duygusal dersleri veren okuldur; yakın ilişkilerin bu potasında, kendimizi nasıl göreceğimizi ve başkalarının bizim hislerimize ne şekilde tepki vereceğini; bu hisler hakkında nasıl düşünmemiz gerektiğini ve tepki verirken ne gibi seçeneklerimiz olduğunu; umutları ve korkuları nasıl okuyup ifade edeceğimizi öğreniriz. Bu duygusal dersler sadece anne-babanın çocuklarına doğrudan söyledikleri ve yaptıklarıyla değil, kendi hislerini idare edişleriyle ve aralarındaki etkileşim modeliyle de verilir. Bazı anne-babalar üstün yetenekli duygusal öğretmenlerdir, bazıları ise gaddardır.

Anne-babaların çocuklarına davranış tarzının –katı disiplinle mi yoksa empatik anlayışla mı, umursamadan mı yoksa sıcak davranarak mı– çocuğun duygusal yaşamı açısından derin ve kalıcı sonuçları olduğunu gösteren yüzlerce araştırma vardır. Yine de, duygusal zekâya sahip anne-babaların varlığının çocuk için başlı başına büyük yararları olduğunu gösteren somut bulgular ancak son zamanlarda elde edilmiştir. Çocuklarıyla doğrudan ilişkilerinin yanı sıra, bir karı-kocanın kendi aralarında hisleriyle nasıl baş ettikleri de, ailedeki en ince duygusal alışverişleri bile gözden kaçırmayacak kadar akıllı öğrenciler olan çocuklara çok etkili dersler verir. Carole Hooven ve John Gottman’ın Washington Üniversitesi’nde yönettikleri ekipler, eşlerin çocuklarıyla ilgilenme tarzları konusundaki etkileşimlerinin mikroanalizini yaptıklarında, evliliklerinde duygusal açıdan daha yeterli olan çiftlerin, çocuklarının duygusal iniş çıkışlarına yardımcı olmakta daha etkili olduklarını bulgulamışlardır.[2]

Aileler ilk kez çocuklarından biri beş yaşındayken, sonra da aynı çocuk dokuz yaşına geldiğinde görülüyordu. Araştırma grubu, anne-babaları

birbiriyle konuşurken gözlemlemenin yanı sıra, (Leslie'ninkiler de dahil olmak üzere) anne ya da babaların küçük çocuklarına yeni bir video oyununu çalıştırmaları için nasıl yardımcı olduklarını da izliyordu. İlk bakışta fazla bir etkisi yokmuş gibi gözüken bu etkileşim, anne-baba ve çocuk arasındaki duygusal akımlar hakkında oldukça anlamlı bilgiler veriyordu.

Bazı anne-babalar Ann ve Carl gibiydi; dayatmacı, çocuklarının beceriksizlikleri karşısında sabrını yitiren, tiksinircesine ya da çileden çıkmış bir tonda sesini yükselten, hatta bazen "aptal" diyerek çocuklarını konuşturmayan, kısacası evlilikleri yiyip bitiren aynı aşağılama ve tiksinti eğilimlerine kapılan kişilerdi. Bunun yanı sıra çocuklarının hatalarına karşı sabırlı, isteklerini dayatmak yerine çocuğun oyunu kendi kendine keşfetmesine izin verenler de vardı. Video oyunu sahnesi, anne-babanın duygusal üslubunu ortaya koyan şaşırtıcı derecede isabetli bir barometreydi.

Duygusal açıdan yetersiz ebeveynlik tarzları arasında en sık rastlanan şu üçüydü:

• *Hisleri tamamen göz ardı etmek*. Bu tür anne-babalar çocuklarının duygusal sıkıntılarını ıvır zıvır ya da dert kaynağı olarak değerlendirerek, kendiliğinden geçmesini beklemeleri gerektiğine inanırlar. Duygusal anları, çocuğa yakınlaşmak ya da onun duygusal yeterlilik konusunda bir şeyler öğrenmesine yardımcı olmak için bir fırsat olarak kullanmayı beceremezler.

• *Fazlasıyla serbest bırakmak*. Bu tür anne-babalar çocuğun ne hissettiğinin farkındadırlar, ancak çocuk içindeki duygusal fırtınayla nasıl baş ederse etsin –hatta, isterse başka birine vursun– yaptığı hiçbir şeye karışmazlar. Çocuğun hislerini göz ardı eden tiplerde olduğu gibi, bu anne-babalar da çocuklarına alternatif bir duygusal tepki öğretmeye ender olarak kalkışırlar. Tüm rahatsızlıklarını yatıştırmaya çalışırlar ve örneğin, üzüntüsünü ya da öfkesini geçirmek için pazarlığa ya da rüşvete başvururlar.

• *Çocuğu aşağılayıp hislerine saygı göstermemek*. Bu tür anne-babalar genellikle çocuğun hiçbir yaptığını onaylamaz, sert bir şekilde eleştirir ve cezalandırırlar. Örneğin, çocuğun öfkesini belli etmesine hiçbir şekilde izin vermeyip en ufak bir huysuzluk belirtisinde bile cezalandırmaya yönelirler. Bunlar, çocuk bir şeyi kendi açısından anlatmaya başladığı zaman, "Sakın bana karşılık verme!" diye öfkeyle bağıran anne-babalardır.

Bir de, çocuğun sıkıntısını vesile ederek, duygusal anlamda akıl hocası gibi davranan anne-babalar vardır. Çocuklarının hislerini, neden huzursuz olduklarını iyice anlamaya çalışacak kadar ciddiye alıp (“Tommy’ye seni kırdığı için mi kızgınsın?”) kendisini yatıştıracak olumlu yollar bulmasına yardımcı olurlar (“Ona vurmak yerine, bir oyuncak bulup tekrar onunla oynamak isteyinceye kadar kendi başına oynasan?”).

Anne-babaların bu tarzda etkili antrenörler olabilmesi için, önce kendi duygusal zekâlarının basit temellerini çok iyi kavramaları gerekir. Örneğin, bir çocuk için temel duygusal derslerden biri, hislerin birbirinden nasıl ayırt edileceğidir; sözgelimi, kendi üzüntüsünü yeterince anlayamayan bir baba, bir kaybın ardından kederlenmek, acıklı bir film izlerken hüzünlenmek ve değer verdiği birine kötü bir şey olduğunda üzülmek gibi duyguları oğlunun ayırt etmesine yardımcı olamaz. Bu ayırt etme olgusunun ötesinde, örneğin öfkenin çoğu zaman ilk önce bir kırgınlıktan kaynaklanması gibi, daha karmaşık içgörüler vardır.

Çocuklar büyüdükçe, almaya hazır oldukları ve ihtiyaç duydukları belirli duygusal derslerde bir değişme olur. 7. Kısım’da gördüğümüz gibi, empati dersleri, anne-babanın yavrularının hisleriyle ahenk kurmasıyla birlikte bebeklikte başlar. Bazı duygusal beceriler yıllar geçtikçe arkadaşlıklarla bilense de, duygusal açıdan yeterli olan anne-babalar, çocuklarının duygusal zekânın şu temel unsurlarını tek tek öğrenmelerine çok yardımcı olabilirler: Duygularının farkına varıp idare edebilmek, kontrol altında tutabilmek; empati gösterebilmek; ve ilişkilerinde ortaya çıkacak hislerle baş edebilmek.

Bu tür ebeveynliğin çocuklar üzerindeki etkisi olağanüstü kapsamlıdır.[3]Washington Üniversitesi’nden bir araştırma ekibi, hisleriyle yeterince başa çıkamayanlara kıyasla, duygusal becerileri gelişmiş olan anne-babaların çocuklarının –tahmin edileceği gibi– onlarla daha iyi geçindiklerini, onlara daha fazla sevgi gösterdiklerini ve onların yakınındayken daha az gergin olduklarını bulgulamıştır. Bunun da ötesinde, bu çocuklar kendi duygularıyla da daha iyi başa çıkabilir, huzursuz olduklarında kendilerini daha etkili bir şekilde yatıştırır ve daha ender huzursuz olurlar. Ayrıca, bu çocuklar *biyolojik* açıdan daha az gergindirler; çünkü stres hormonlarının ve duygusal uyarılmanın diğer fizyolojik belirtileri de daha düşük düzeydedir (bu model, yaşam boyu

sürdürülebilirse, 11. Kısım'da gördüğümüz gibi daha iyi bir fiziksel sağlığın da habercisi olabilir). Diğer üstünlükleri sosyal niteliklidir: Bu çocuklar arkadaşları arasında daha popülerdir, daha çok sevilirler ve öğretmenleri onları sosyal açıdan daha yetenekli bulur. Ebeveynleri ve öğretmenleri, bu çocuklarda kabalık ya da saldırganlık gibi davranış sorunlarına daha ender rastlar. Son olarak da bilişsel yararları vardır; bu çocuklar, daha iyi dikkat gösterebildikleri için daha etkili öğrencilerdir. Anne-babaları daha iyi antrenörlük yapan beş yaşındaki çocukların, üçüncü sınıfa geçtiklerinde, matematik ve okumada, aynı IQ'ya sahip arkadaşlarına göre daha yüksek başarı puanları elde ettikleri görülür (bu da çocukların hayata olduğu kadar öğrenmeye de hazırlanmalarına yardımcı olmak için onlara duygusal becerileri öğretmenin yararını gösteren sağlam bir gerekçedir). Duygusal beceriler açısından ustalaşmış olan anne-babaların çocuklarının kazanımı, duygusal zekâ yelpazesinin tamamını kapsayan ve aşan bir dizi şaşırtıcı üstünlüktür.

KALPTEN BAŞLAMAK

Anne-babanın duygusal yeterlilik üzerindeki etkisi beşikte başlar. Tanınmış Harvardlı pedagog T. Berry Brazelton, bebeğin hayata karşı temel tavrını teşhis için basit bir test kullanıyor. Sekiz aylık bir bebeğe iki küp verip bunları nasıl yan yana getirmesini istediğini gösteriyor. Hayata umutla bakan, yeteneklerine güvenen bebek, Brazelton'a göre;

> bir küpü alıp ağzına götürür, saçına sürer, masanın kenarından aşağı iter, yerden alıp tekrar kendisine verip vermeyeceğinizi izler. Alıp verirseniz, ondan istediğiniz işi tamamlar, yani küpleri bir araya getirir. Sonra da size beklenti dolu parıldayan gözlerle, "Hadi bana ne kadar harika olduğumu söyle!" dercesine bakar.[4]

Bu tür bebekler hayatlarındaki yetişkinlerden yeterli ölçüde onay ve teşvik almışlardır; hayatın küçük zorlukları karşısında başarılı olmayı beklerler. Buna karşılık kasvetli, düzensiz ya da ihmalkâr ailelerin çocukları, bu basit işi yaparken zaten başarısız olmayı beklediklerini belli ederler. Sorun, bu çocukların küpleri bir araya getirmemeleri değildir; talimatı anlarlar ve buna uymak için gereken koordinasyona da sahiptirler.

Ancak Brazelton’a göre, işi yaptıklarında bile, “Bende iş yok. Bak, beceremedim işte,” der gibi “süklüm-püklüm” bir tavır sergilerler. Böylesi çocukların yaşam boyu teslimiyetçi bir tavır sergileyerek öğretmenlerinden hiçbir teşvik ya da ilgi beklemeden okulu tatsız bulmaları belki de sonunda okulu bırakmaları olasıdır.

Bu iki bakış açısı –kendine güvenen iyimser çocuklarla, başarısız olmayı bekleyenler– arasındaki fark hayatın ilk yıllarında şekillenmeye başlar. Brazelton’a göre, anne-babaların çocuklarının hayatta başarılı olmalarına yardım edebilmek için, “davranışlarının çocukta güven, merak, öğrenme zevki ve bir sınır kavramının oluşmasında etkili olduğunu anlamaları gerekir.” Brazelton’un önerisi, okul başarısının çocuk okula girmeden önceki yıllarda oluşmuş duygusal özelliklere şaşırtıcı ölçüde dayandığını gösteren bir bulgu birikimine dayanıyor. 6. Kısım’da gördüğümüz gibi, dört yaşındaki çocukların kendilerine sunulan bir lokumu hemen kapıp ağzına atma dürtüsünü kontrol yeteneği, on dört yıl sonra aldıkları SAT sonuçlarında 210 puanlık bir üstünlüğe sahip olacaklarının habercisiydi.

Bu yetenek okul yılları boyunca oluşmaya devam etse de, duygusal zekânın öğelerini oluşturmak için ilk fırsat, en erken yıllarda ortaya çıkar. Çocukların sonradan edinecekleri duygusal beceriler, ilk yıllarda edindiklerinin üzerinde oluşur. 6. Kısım’da gördüğümüz gibi, öğrenilen her şeyin ana temelini oluşturur. Ulusal Klinik Bebek Programları Merkezi’nin bir raporu, çocuğun okulda göstereceği başarıyı tahmin ederken belirleyici olanın bilgi dağarcığı ya da okuma yeteneğinin erken gelişmesinden çok, duygusal ve sosyal ölçümleri olduğunu gösteriyor. Kendinden emin olması ve ilgi göstermesi; kendisinden nasıl bir davranış beklenildiğini ve yanlış davranma dürtüsüne nasıl hâkim olacağını bilmesi; bekleyebilmesi, verilen talimata uyabilmesi ve öğretmenlerinden yardım isteyebilmesi; diğer çocuklarla iyi geçinirken ihtiyaçlarını da ifade edebilmesi.[5]

Rapora göre, okulda başarısız olan çocukların hemen hemen tümü (ayrıca öğrenme güçlüğü gibi bilişsel zorlukları olsa da, olmasa da) duygusal zekânın bu öğelerinden bir ya da birkaçından yoksundur. Bu sorun küçümsenemeyecek kadar büyüktür; bazı eyaletlerde beş çocuktan biri ilk sınıfı tekrar etmek zorunda kalıyor ve yıllar geçip arkadaşlarından geri kaldıkça, cesareti daha da kırılıp küskün ve huysuz oluyor.

Bir çocuğun okula hazır olması, tüm bilgilerin aslı olan, *nasıl* öğreneceğine bağlıdır. Raporda, bu çok önemli yeteneğin, her biri duygusal zekâyla ilgili olan yedi anahtar öğesi sıralanmaktadır:[6]

1. *Güven*. Kişinin kendi bedeni, davranışı ve dünyası üzerinde bir denetim ve egemenlik kurduğunu bilmesi; çocuğun, başarı olasılığının daha yüksek olduğuna ve yetişkinlerin kendisine yardımcı olacağına inancı.
2. *Merak*. Bir şeyleri keşfetmenin olumlu ve keyif veren bir deneyim olduğu hissi.
3. *Amaç gütme*. Bir etki yaratma arzusu ve yeteneğiyle birlikte, bunu hayata geçirmek için sebat etme. Bu, etkililik ve yeterlilik hisleriyle ilişkilidir.
4. *Özdenetim*. Yaşına uygun bir biçimde kendi hareketlerini ayarlayıp kontrol edebilme; içsel bir deneyim hissi.
5. *İlişki kurabilme*. Diğerleri tarafından anlaşıldığı ve diğerlerini anladığını hissederek başkalarıyla temasa geçebilme.
6. *İletişim yeteneği*. Sözel olarak fikir, his ve kavram alışverişinde bulunma.
7. *İşbirliği yapabilme*. Bir grup faaliyeti içinde, kendi ihtiyaçlarıyla başkalarınınkini dengede tutma yeteneği.

Bir çocuğun, anaokulun ilk gününde bu yeteneklerle donanmış olup olmadığı, anne-babasının ve okul öncesi öğretmenlerinin, eğitime onun kafasından başlamak yerine ne ölçüde kalbinden başladıklarına bağlıdır.

DUYGUSAL TEMELLERİ ATMAK

İki aylık bir bebeğin sabahın üçünde kalkıp ağlamaya başladığını düşünelim. Annesi odasına girer ve yarım saat boyunca bebek annesinin kollarında, halinden hoşnut bir şekilde meme emerken anne şefkat dolu gözlerle ona bakarak gece yarısı olsa da kendisini görmekten sevinç duyduğunu gösterir. Bebek, annesinin sevgisiyle rahatlamış olarak yeniden uykuya dalar.

Gecenin tam ortasında ağlayarak uyanan bir başka iki aylık bebek düşünelim; ancak annesi, kocasıyla bir kavganın ardından biraz önce

uykuya dalmış olduğundan, gergin ve sinirli bir halde onu bir hışım kaldırıp, “Sus, tamam mı? Bir zırıltıya daha katlanamam! Hadi gel, bitsin şu iş,” dediği an, gerginliği daha da artar. Bebek sütünü emerken annesi adeta taş gibidir ve ona değil uzaklara bakarak kocasıyla kavgasını zihninden geçirir, düşündükçe de huzursuzluğu gitgide artar. Gerginliği hisseden bebek kıpırdanmaya, kendini kasmaya başlar ve emmeyi bırakır. “Tüm istediğin bu mu? İçme o zaman!” diye söylenen annesi, aynı hışımla onu beşiğine koyduğu gibi çıkıp gider ve bebeğini halsiz düşüp yeniden uykuya dalana kadar ağlamaya bırakır.

Bu iki senaryo, Ulusal Klinik Bebek Programları Merkezi’nin raporunda, sürekli tekrarlanması halinde, bebeğin kendisi ve en yakın ilişkileri hakkında çok farklı duygular edinmesine yol açan etkileşim çeşitlerinin örnekleri olarak verilmiştir.[7]Birinci bebek, ihtiyaçlarının insanlar tarafından fark edilebileceğini, onlardan yardım isteyebileceğini ve bu yardımı sağlamakta etkili olabileceğini öğrenirken; ikincisi, aslında kimsenin kendisini umursamadığını, insanlara güvenilemeyeceğini ve teselli bulma çabalarının sonuçsuz kalacağını keşfeder. Kuşkusuz çoğu bebek, her iki çeşit etkileşimi de en azından tadar. Ancak zaman içinde anne-babanın çocuğa davranışında bu tarzlardan biri ya da diğeri baskın hale geldikçe, çocuk dünyada kendisini ne kadar güvenli, ne kadar etkili hissedebileceği ve başkalarına ne kadar güvenebileceği gibi konularda temel duygusal dersleri almış olur. Erik Erikson, bunu çocuğun “temel bir güven” ya da temel bir güvensizlik hissetmesi şeklinde ifade etmiştir.

Bu tür duygusal dersler hayatın ilk anlarında başlayıp çocukluk yılları boyunca sürer. Anne-baba ve çocuk arasındaki tüm küçük etkileşimlerin bir duygusal altyazısı vardır ve bu mesajların yıllar içinde tekrarlanması sürecinde çocuklar duygusal tavırlarının ve yeteneklerinin özünü oluştururlar. Küçük bir kız bir yap-boz oyununda zorlanıp başı meşgul olan annesinden yardım istediğinde, annenin bu istek karşısında açık bir hoşnutluk göstermesi bir mesaj, kısa ve sertçe “Şimdi beni meşgul etme, önemli işlerim var” demesi ise bambaşka bir mesajdır. Anne ve çocuk arasında bu tür temaslar olağanlaştığında, çocuğun ilişkilerden duygusal beklentileri oluşur; ortaya çıkan tavırlar çocuğun hayatın herhangi bir alanında yaptığı şeyleri iyi ya da kötü etkileyecektir.

Ebeveynleri oldukça yetersiz, olgunlaşmamış, uyuşturucu bağımlısı, depresif ya da kronik öfkeli olan veya sadece amaçsız ve kargaşa içinde yaşayan çocuklar en büyük riskle karşı karşıyadır. Bu anne-babaların bebeğin duygusal ihtiyaçlarına uyum göstermek bir yana, yeterli ilgi göstermeleri bile pek olası değildir. Çalışmaların bulgularına göre, basit ihmalcilik, açıkça kötü muameleden daha fazla zarar verebilir.[8] Kötü muamele gören çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada, en kötü durumda bulunanların ihmal edilmiş çocuklar olduğu ortaya çıkmıştı: En kaygılı, en dikkatsiz, en tepkisiz ve saldırganlıkla içine kapanma arasında en sık gidip gelenler, bu çocuklardı. Bu grupta ilkokul birinci sınıfta kalanların oranı yüzde 65'ti.

Yaşamın ilk üç-dört yılı, bebeğin beyninin tam gelişmiş ölçüsünün üçte ikisine kadar büyüdüğü ve karmaşıklığının daha sonra hiç erişemeyeceği bir hızla geliştiği bir zamandır. Bu dönemde temel nitelikteki dersler daha sonraki dönemlere kıyasla daha kolay öğrenilir. Duygusal dersler, bunların en önde gelenidir. Bu dönemde yoğun stres beynin öğrenme merkezine (dolayısıyla zekâya da) zarar verebilir. İleride göreceğimiz gibi, yaşamın sonraki dönemlerinde bu bir derece telafi edilebilse de, yaşamın erken döneminde öğrenilenlerin etkisi devam eder. Hayatın ilk dört yılının temel duygusal dersini özetleyen bir raporda belirtildiği gibi, bunun kalıcı sonuçları çok büyüktür:

> Dikkatini toplayamayan, insanlara güvenmek yerine kuşkuyla bakan, iyimser olmak yerine kederli ya da öfkeli, saygılı olmak yerine yıkıcı, kaygılar içinde boğulan, korkutucu hayallere saplanıp kalan ve genelde kendini mutsuz hisseden bir çocuk; (...) dünyaya sunduğu olanaklara sahip çıkmak açısından, başkalarıyla eşit fırsat bir yana, aslında pek az fırsata sahiptir.[9]

ZORBA NASIL YETİŞİR

Duygusal anlamda yetersiz bir ebeveynliğin yaşam boyu süren etkileri, özellikle de çocukları saldırganlaştırmaktaki rolü hakkında, New York eyaletinin yukarı bölgelerinden 870 çocuğun sekiz yaşından otuz yaşlarına kadar takip edildiği uzun süreli araştırmalardan birçok şey öğrenilebilir.[10]Çocuklar arasında en kavgacı tiplerin, yani en kolay kavga başlatan ve istediğini elde etmek için genelde kaba kuvvet kullananların

okulu yarım bırakması ve otuz yaşlarına geldiğinde şiddet suçlarından tescilli bulunması olasılığının çok yüksek olduğu saptanmıştır. Üstelik bu şiddet eğilimini sonraki kuşaklara da aktardıkları anlaşılıyordu: İlkokuldaki çocukları, aynen kendileri gibi sorun yaratıyordu.

Şiddetin kuşaktan kuşağa aktarılışından öğrenilecek bir ders vardır. Bütün kalıtımsal eğilimler bir yana, sorun yaratan çocuklar yetişkinlik dönemlerinde aile hayatını bir saldırganlık okuluna çevirirler. Bu sorunlu kişiler, çocukluklarında ebeveynlerinin keyfi ve insafsız bir şiddetle uyguladıkları terbiyeyi, kendileri anne-baba olduklarında da aynen tekrarlar. Çocukluklarında annelerinin mi, yoksa babalarının mı aşırı saldırgan olarak tanımlandığı hiç önemli değildir. Küçükken öfkeli olan kızlar anne olduklarında, öfkeli erkek çocuklar ise baba olduklarında, aynı şekilde keyfi ve sert davranırlar. Bu anne-babalar, çocuklarını aşırı bir şiddetle cezalandırmanın yanı sıra, onların hayatlarıyla çok az ilgilenir, hatta sonuçta çoğu zaman onları göz ardı eder. Aynı zamanda, yine bu anne-babaların sunduğu canlı ve şiddetli saldırganlık modeli, çocukları tarafından önce okula ve oyun alanına taşınır, sonra da yaşam boyu izlenir. Bu tür ebeveynler mutlaka kötü ruhlu ya da çocuklarının iyiliğini istemeyen insanlar değildir; sadece, kendi anne-babalarının örnek olduğu ebeveynlik tarzını yinelerler.

Bu şiddet modelinde, çocuklara keyfi bir terbiye verildiğini görüyoruz. Anne-babaları kendini kötü hissettiğinde çocuklar ciddi biçimde cezalandırılır, iyi hissettiğinde ise evin altını üstüne getirseler bile yakayı sıyırabilirler. Yani ceza, çocuğun ne yapmış olduğuyla değil, ebeveynin kendini nasıl hissettiğiyle ilintilidir. Bu, çocuğa kendini değersiz ve çaresiz hissettirmenin ve tehlikenin her an, her yerden karşısına çıkabileceği hissini aşılamanın reçetesidir. Buna yol açan ev hayatının ışığında bakıldığında, bu çocukların hayata karşı –ne yazık ki– kavgacı ve küstah tavırları, belli bir anlam kazanır. İnsanın umudunu kıran, bu moral bozucu derslerin ne kadar erken öğrenilebildiği ve çocuğun duygusal yaşamı açısından ne kadar vahim bir bedeli olabildiğidir.

KÖTÜ MUAMELE: EMPATİNİN TÜKENİŞİ

Kreşin hercümerci içinde, iki buçuk yaşındaki Martin küçük bir kıza hafifçe çarpınca, kız nedensiz yere ağlamaya başlar. Martin kızın eline uzanır, ancak kız hıçkırarak uzaklaşınca, Martin de onun kolunu patpatlar.

Kızın gözyaşları akmaya devam ettikçe, Martin yüzünü başka yöne çevirir, her seferinde daha hızlı ve yüksek bir sesle, “Kes! *Kes*!” diye tekrar tekrar bağırır.

Martin bir kez daha teselli amacıyla kızı patpatlamaya çalıştığında, öteki yine karşı koyar. Bu sefer Martin hıçkıran kıza tıslayarak, hırlayan bir köpek gibi dişlerini gösterir.

Ardından Martin bir kez daha teselli etmek için ağlayan kızı patpatlamaya başlar, ancak bu dokunmalar bir anda yumruklamaya dönüşür ve Martin zavallı küçük kızın çığlıklarına karşın vurmaya devam eder.

İnsanı rahatsız eden bu sahne, kötü muamelenin –ebeveynin ruh haline göre tekrar tekrar dövülmenin– çocuğun empatiye karşı doğal eğilimini nasıl çarpıttığına tanıklık ediyor.[11]Oyun arkadaşının sıkıntısı karşısında Martin’in verdiği garip ve neredeyse vahşi tepki, onun gibi bebekliğinden beri dayağa ve başka tür fiziksel tacizlere maruz kalmış çocuklara özgü bir haldir. Bu tepki, bebeklerin 7. Kısım’da anlatılan, her zamanki sevecen yaklaşımlarının ve ağlayan bir oyun arkadaşını yatıştırma çabalarının taban tabana zıddıdır. Martin’in kreşte birisinin sıkıntısı karşısında verdiği saldırgan tepki, evde gözyaşları ve şiddetli ıstırap konusunda öğrendiği dersleri yansıtıyor olabilir: Ağlama ilk önce otoriter bir teselli hareketiyle karşılanır, ancak devam ederse tepkiler ters bakışlardan ve azarlardan, vurmaya ve resmen dövmeye kadar uzanır. Martin’in belki de insanı en çok tedirgin eden sorunu, en ilkel empati türü olan, incinmiş birine karşı saldırıyı kesme güdüsünden yoksun olmasıdır. Daha iki yaşında, zalim ve sadist bir zorbanın ahlaki dürtülerinin ilk belirtilerini göstermektedir.

Martin’in empatinin yerine haince davranışlar koyması, onun gibi duyarlı bir yaşta evdeki yoğun fiziksel ve duygusal tacizden zedelenmiş olan çocuklara özgüdür. Martin, kreşte iki saatlik bir gözlem sonucu, bir-üç yaş arasındaki bu tür dokuz çocuğu saptayarak oluşturulan grubun bir üyesiydi. Kötü muamelenin kurbanı olan bu çocuklar, yine stres düzeyinin yüksek olduğu evlerden gelen, ancak kötü muamele görmemiş çocuklarla karşılaştırıldı. Bir diğer çocuğun canı yandığında veya sıkıntısı olduğunda, bu iki grubun verdiği tepkiler arasındaki farklar çarpıcıydı. Bu tür 23 olayda kötü muamele görmemiş dokuz çocuktan beşi, yakınlarındaki sıkıntı çeken bir çocuğa ilgi, üzüntü ve empatik bir tepkiyle yaklaşmışlardı. Ancak kötü muamele görmüş çocukların aynı şeyi yapabilecekleri 27 olayda, hiçbiri en

ufak bir ilgi göstermemişti; tam tersine, ağlayan bir çocuğa korkulu, öfkeli ifadelerle, ya da Martin gibi fiziksel bir saldırıyla tepki vermişlerdi.

Örneğin, kötü muamele kurbanı küçük bir kız gözyaşlarına boğulmuş bir diğerine yırtıcı ve tehditkâr bir yüz ifadesi göstermişti. Yine kötü muamele görmüş olan bir yaşındaki Thomas, odanın karşı tarafında bir çocuğun ağladığını duyduğunda korkudan donmuştu; sanki kendisini bir saldırıya hazırlarcasına yüzü korku dolu, sırtı dimdik, kıpırdamadan oturmuş, ağlama devam ettikçe gerginliği de artmıştı. Yine kötü muamele görmüş çocuklardan 28 aylık Kate ise neredeyse sadistti: Kendinden daha küçük olan Joey'i tekmeleyerek yere yapıştırmış, o yerde öylece yatarken şefkatle bakarak sırtını hafifçe patpatlamaya başlamıştı; ancak bu hareket, bebeğin ıstırabına hiç aldırmaksızın sert darbelere dönüşmüştü. Bebek, emekleyerek uzaklaşana kadar vurup durmuş, hatta üstüne doğru eğilip altı-yedi yumruk daha sallamıştı.

Elbette ki, bu çocuklar başkalarına kendilerine davranıldığı gibi davranıyorlardı. Kötü muameleye uğramış bu çocukların duyarsızlığı, ebeveynleri eleştirici, tehditkâr olan ve cezalandırırken sert davranan çocuklarda görülen tavrın sadece daha aşırı bir örneğidir. Bu tür çocuklar da oyun arkadaşlarının canı yandığında veya ağladığında ilgi göstermezler; kötü muamele kurbanı çocukların vahşetiyle en uç noktasına varan bir duyarsızlığın diğer ucunu temsil ederler. Yaşamları boyunca da bu gruptaki çocukların öğrenme sırasında bilişsel zorluklar yaşamaları, saldırganca davranmaları ve arkadaş çevresinde tutulmamaları, (okul öncesinde sergiledikleri zorbalığın geleceğin habercisi olması pek şaşırtıcı sayılmaz) depresyona yatkın olmaları, yetişkin kişiler olarak da başlarının yasalarla derde girmesi ve daha fazla şiddet suçu işlemeleri, daha olanaklıdır.[12]

Bu empati yoksunluğu her zaman olmasa da bazen kuşaklar boyunca tekrarlanır; yani çocukluklarında kendi anne-babalarının zulmüne uğramış zalim anne babalar ortaya çıkar.[13]Bu durum; terbiye verirken başkalarına ilgi göstermeye ve kötü davranışların diğer çocuklarda nasıl bir his uyandırdığını anlamaya teşvik eden ebevenylerin çocuklarında görülen olağan empatiyle çarpıcı bir tezat oluşturmaktadır. Bu tür empati derslerinden yoksun olan çocukların, bunu hiç öğrenemedikleri görülür.

Kötü muamele gören bebeklerin belki de en üzücü yönü, kendilerine bu tür muamele gösteren anne-babalarının birer minyatür kopyası olarak

davranmayı ne kadar erken zamanda öğrenmiş olduklarıdır. Bazen yemek yer gibi, günde üç vakit dayak yedikleri düşünülürse, aldıkları duygusal dersler apaçıktır. Unutmayalım ki, tutkuların alevlendiği veya bir krizin tepemize çöktüğü anlarda beynin limbik merkezlerinin ilkel eğilimleri daha baskın bir rol oynar. Bu tür anlarda, duygusal beynin tekrar tekrar öğrendiği iyi ya da kötü alışkanlıklar da, baskın hale gelir.

Beynin kendisinin zulüm –ya da sevgi– tarafından nasıl biçimlendirildiğini görürsek, çocukluğun duygusal eğitim için nasıl özel bir fırsat penceresi açtığını anlarız. Dövülen çocuklar erken bir çağda, düzenli bir travma rejimine sokulmuşlardır. Bu tür kötü muameleye maruz kalmış çocukların gördüğü duygusal dersleri anlamak için belki de en açıklayıcı paradigma, travmanın beyinde nasıl kalıcı bir iz bıraktığını ve bu vahşet izlerinin bile onarılabileceğini görebilmekte yatar.

1 Leslie ve video oyunu: Beverly Wilson ve John Gottman, “Marital Conflict and Parenting: The Role of Negativity in Families,” in M.H. Bornstein, derl., *Handbook of Parenting*, cilt 4 (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, (1994).

2 Ailedeki duygular hakkındaki araştırma John Gottman’ın 9. Kısım’da üzerinden geçilmiş olan, evlilik araştırmalarının bir devamıdır. Bkz. Carole Hooven, Lynn Katz ve John Gottman, “The Family as a Meta-emotion Culture,” *Cognition and Emotion* (İlkbahar 1994).

3 Duygusal beceri sahibi ebeveyni olan çocukların avantajları: Hooven, Katz, ve Gottman, “The Family as a Meta-emotion Culture.”

4 İyimser bebekler: T. Berry Brazelton, *Heart Start*’ın önsözü: *The Emotional Foundations of School Readiness* (Arlington, VA: Klinik Bebek Programları Ulusal Merkezi, 1992).

5 Gelecekteki okul başarısının duygusal göstergeleri: *Heart Start*.

6 Okula hazır olmanın öğeleri: *Heart Start*, s.7.

7 Bebekler ve anneler: *Heart Start*, s.9.

8 İhmal yüzünden oluşan zarar: M. Erickson ve bşk., “The Relationship Between Quality of Attachment and Behavior Problems in Preschool in a High-Risk Sample,” başlıklı yazısı, I. Betherton ve E. Waters, derl., *Monographs of the Society of Research in Child Development* 50, seri no. 209’da.

9 İlk dört yıl boyunca süren dersler: *Heart Start*, s. 13.

10 Öfkeli çocukların takibi: L.R. Huesman, Leonard Eron, ve Patty Warnickle-Yarmel, “Intellectual Function and Aggression,” *The Journal of Personality and Social Psychology* (Ocak, 1987). Benzeri bulgular Alexander Thomas ve Stella Chess tarafından *Child Development*’ın Eylül 1988 sayısında belirtilmiştir. Onların çalışmasında 75 çocuk, 7 ila 12 yaş arasında bulundukları 1956’dan beri düzenli aralıklarla değerlendirilmişti. Alexander Thomas ve bşk., “Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments From Early Childhood Through Adolescence,” *Child Development*, sayı 59 (1988). On yıl sonra, ailelerinin ve öğretmenlerinin ilkokul yıllarında en fazla öfkeli olarak nitelendirdikleri çocukların, ergenlik çağının sonlarına doğru en yoğun duygusal çalkantı yaşayanlar olduğu görülmüştür. Bunlar (erkeklerin sayısı kızların iki katı kadardır) sadece sürekli kavga çıkartan çocuklar değil, diğer çocukları aşağılayan veya onlara karşı bariz bir saldırganlıkla davranan ve hatta bu tavrı aileleri ve öğretmenlerine de gösterenlerdir. Saldırganlıkları zamanla değişmemiş; ergenlikte de sınıf arkadaşlarıyla, aileleriyle geçinmekte zorluk yaşamış ve

okulda başlarını belaya sokmuşlardır. Yetişkinlik döneminde temasa geçildiğindeyse, adli vakalardan, kaygı sorunlarına ve depresyona kadar uzanan zorluklar yaşadıkları görülmüştür.
11 Tacize uğramış çocuklarda empati eksikliği: Çocuk yuvasında yapılan gözlemler ve bulguları Mary Main ve Carol George'un "Responses of Abused and Disadvantaged Toddlers to Distress in Agemates: A Study in the Day-Care Setting," *Developmental Psychology*, sayı 21, 3 (1985)'te belirtilmiştir. Bu bulgular okul öncesi çocuklarda da görülmüştür: Bonnie Klimes-Dougan ve Janet Kistner, "Physically Abused Preschoolers Responses to Peers Distress," *Developmental Psychology*, sayı 26 (1990).
12 Kötü muamele gören çocukların zorlukları: Robert Emery, "Family Violence," *American Psychologist* (Şubat 1989).
13 Kuşaklar boyu süren kötü muamele: kötü muamele görmüş çocukların ileride kendi çocuklarına da kötü muamele edip etmeyecekleri, bilimsel tartışma konusudur. Bkz. örneğin, Cathy Spatz Widom, "Child Abuse, Neglect and Adult Behavior," *American Journal of Orthopsychiatry* (Temmuz 1989).

13-Travma ve Yeniden Alınan Duygusal Dersler

Kamboçyalı bir kadın mülteci olan Som Çit, üç oğlu kendilerine oyuncak AK-47 modeli tüfek almasını isteyince şöyle bir duraklamıştı. Altı, dokuz ve on bir yaşındaki oğulları, bu oyuncak silahları okulda bazı çocukların oynadığı, Purdy diye bir oyunu oynayabilmek için istiyorlardı. Oyunda, kötü adam Purdy yarı otomatik bir tüfek kullanarak bir grup çocuğu katlettikten sonra silahı kendisine doğrultuyordu. Ancak bazen çocuklar oyunu farklı bir şekilde sonuçlandırarak, Purdy'yi kendileri öldürüyordu.

Purdy oyunu, 17 Şubat 1989'da California'nın Stockton kasabasındaki Cleveland İlkokulu'nda yaşanan feci olayların, sağ kurtulan bazı çocuklar tarafından yeniden canlandırılmasından ibaretti. O gün okulun birinci, ikinci ve üçüncü sınıfları sabahın geç saatlerindeki bir teneffüse çıktıklarında yirmi yıl kadar önce kendisi de bu ilkokulda okumuş olan Patrick Purdy, oyun alanının kenarından, oyun oynayan yüzlerce çocuğun üzerine ateş açarak 7.22 mm'lik kurşunlar yağdırmıştı. Yedi dakika boyunca oyun alanını tarayan Purdy, sonunda kendini vurmuştu. Polis yetiştiğinde, ölmek üzere olan beş çocukla yirmi dokuz yaralı bulmuştu.

Bunu takip eden aylarda Purdy oyununun Cleveland İlkokulu'ndaki kız ve erkek çocuklar arasında kendiliğinden ortaya çıkması, o yedi dakikanın ve sonrasının çocukların belleğine kazınmış olduğunun bir sürü işaretinden biriydi. Pasifik Üniversitesi yakınlarındaki benim büyüdüğüm mahalleden bisikletle kısa bir mesafede olan okulu ziyarete gittiğimde, Purdy'nin o teneffüs dakikalarını kâbusa dönüştürmesinin ardından beş ay geçmişti.

Yaylım ateşinden geride kalan tüyler ürpertici izlerin en korkunçları –arı kovanı gibi kurşun delikleri, kan gölleri, et, deri, kafatası parçaları– hemen ertesi sabah silinmiş ve üstleri boyanmış da olsa, Purdy'nin varlığı kendini hissettiriyordu.

Cleveland İlkokulu'ndaki en derin yaralar binalarda değil, her zamanki gibi hayatı sürdürmeye çalışan çocukların ve okul personelinin ruhlarında açılmıştı.[14]Belki de en çarpıcı olanı, o birkaç dakikanın anısının, olayla en az bağlantısı olan küçücük ayrıntılardan yola çıkarak tekrar tekrar canlanabilmesiydi. Örneğin, bir öğretmenin bana söylediğine göre, Aziz Patrick Günü'nün* yaklaştığının duyurulması üzerine, tüm öğrenciler korkuyla ürpermişti; çünkü bazı çocuklar, her nedense bunun katil Patrick Purdy'yi anma günü olduğu fikrine kapılmışlardı.

Başka bir hoca ise, "Ne zaman caddenin sonundaki dinlenme evine doğru giden bir ambulans sireni duyulsa, hayat duruyor," diyordu. "Çocukların hepsi ambulansın burada mı duracağını, yoksa devam mı edeceğini anlamak için kulak kabartıyorlar." Birkaç hafta boyunca, birçok çocuk tuvaletlerdeki aynaları gördükçe dehşete kapılmıştı çünkü "kanlı Bakire Meryem" adlı bir fantezi ürünü canavarın oralarda gizli gizli dolaştığı dedikodusu yayılmıştı. Hatta ateş açıldıktan haftalar sonra, bir kız çocuk çılgın gibi okul müdürü Pat Busher'ın yanına gelerek, "Silah sesleri duyuyorum! Silah sesleri duyuyorum!" diye bağırmaya başlamıştı. Aslında ses, bir oyun direğinden sallanan zincirden geliyordu.

Sanki bu terörün tekrarlanma olasılığına karşı tetikte olmak istercesine, birçok çocuk sürekli olarak aşırı bir ihtiyat göstermeye başlamıştı; bazı erkek ve kız çocukları, katliamın meydana geldiği alana çıkmaya cesaret edemiyor, teneffüs sırasında sınıf kapılarının çevresinde dolanıyordu. Diğerleriyse, yalnızca küçük gruplar halinde oynayıp, seçtikleri bir çocuğa nöbetçilik yaptırıyordu. Birçoğuysa, aylar boyunca çocukların öldüğü "lanetli" yerlerden geçmekten kaçınmıştı.

Anılar, huzur kaçıran rüyalar biçiminde çocukların uyurken savunmasız kalan zihinlerine girerek, canlı kalmaya devam ediyordu. Yaylım ateşinin bir tür tekrarı niteliğindeki kâbuslar bir yana, kendilerinin de kısa bir süre sonra ölecekleri endişesine kapılan çocuklar kaygı dolu hayaller içinde boğuluyorlardı. Bazı çocuklarsa, rüya görmemek için gözleri açık uyumayı deniyorlardı.

Tüm bu tepkiler, psikiyatrların çok iyi bildikleri, travma sonrası stres bozukluğu (post-traumatic stress disorder) ya da PTSD'nin ana belirtileriydi. PTSD konusunda uzmanlaşmış bir çocuk psikiyatrı Dr. Spence Eth'e göre, bu tür bir travmanın özünde, "merkezî şiddet eyleminin zorla araya giren anısı yer alır; son bir yumruk darbesi; bir bıçağın girişi, bir silahın patlaması gibi. Bu anılar yoğun algısal deneyimlerdir –tüfek ateşinin görüntüsü, sesi ve kokusu; kurbanın çığlıkları veya ani sessizliği, kanın sıçraması; polis sirenleri gibi."

Nörologlara göre bu canlı, korkunç anlar, duygusal devrelerin içine kazınan anılara dönüşmektedir. Sonuçta, arazlar aşırı uyarılmış amigdalanın travmatik bir ânın canlı anılarını harekete geçirip sürekli bilinç düzeyine çıkarmasının işaretleridir. Dolayısıyla, travmatik anılar da son derece hassas birer zihinsel alarm şalteri haline gelip, korkulan anın tekrarlanabileceğine dair en küçük bir işarette alarm zillerini çaldırmaya hazır olur. Bu hassas şalter olgusu, çocuklukta sürekli kötü muameleye maruz kalmış olmak dahil, tüm duygusal travma çeşitlerinin bir işaretidir.

Herhangi bir travmatik olay, amigdalaya bu tarz uyarıcı anıları yerleştirebilir: Bir yangın veya bir araba kazası, deprem veya hortum gibi bir doğal afet yaşamak, tecavüze uğramak veya soyulmak gibi. Her yıl başından bu tür felaketler geçen yüz binlerce insanın birçoğu ya da çoğunluğu, beyne damgasını vuran türden duygusal yaralar almaktadır.

Şiddet eylemleri deprem gibi doğal afetlerden daha çok zarar verir, çünkü doğal afet kurbanlarının aksine, şiddet kurbanları kendilerinin kötülüğün hedefi olarak bilerek seçildiğine inanırlar. Bu durum insanların güvenilirliği ve kişiler arası dünyanın güvenli olduğu hakkındaki varsayımları çürütürken, doğal afetlerin neticesinde bu varsayımlar etkilenmez. Bir an içinde sosyal evren, insanların güvenliğinizi tehdit eder hale geldiği tehlikeli bir yer olur.

Vahşet kurbanlarının anılarına yerleştirdiği düşünce kalıbı, söz konusu saldırıya en ufak bir benzerlik gösteren her şeye korkuyla tepki verir. Görmediği bir saldırgan tarafından arkadan kafasına vurulmuş bir adam öylesine korkmuştu ki, yolda yürürken yine kafasına vurulmayacağından emin olmak için, sokakta hep yaşlı bir kadının tam önünden yürüyordu.[15]Asansörde yalnız kaldığı biri tarafından bıçak tehdidiyle boş bir kata çıkarılıp gasp edilen bir kadın da, haftalar boyunca sadece asansöre

binmekten değil, metroya veya kendini tuzağa düşmüş gibi hissettiği herhangi kapalı bir yere girmekten korkmuştu; bankadayken, aynen saldırganın yaptığı gibi elini ceketinin içine sokan birisini gördüğünde, dışarı fırlamıştı.

Dehşetin bellekte bıraktığı iz, bunun sonucunda oluşan aşırı ihtiyatlılık, Yahudi soykırımından sağ kurtulanlar üzerinde yapılan bir araştırmada da görüldüğü gibi bir ömür boyu sürebilir. Yarı açlığa, sevdiklerinin katledilmesine ve Nazi ölüm kamplarının sürekli terörüne katlandıktan yaklaşık elli yıl sonra bile, akıllarından hiç çıkmayan anılar hâlâ canlıydı. Üçte biri, genelde korku hissettiklerini ifade ediyordu. Dörtte üçüne yakın bir bölümü; bir üniforma görüntüsü, kapının vurulması, köpeklerin havlaması veya bir bacadan duman çıkması gibi Nazi zulmünü hatırlatan şeyler karşısında hâlâ kaygıya kapıldıklarını belirtiyordu. Yüzde altmışı, yarım yüzyıl sonrasında bile, neredeyse her gün soykırımı düşündüklerini söylüyordu. Her on kişiden sekizi, her gece kâbus görüyordu. Hayatta kalan birinin dediği gibi, “Eğer Auschwitz’i yaşamışsanız ve kâbus görmüyorsanız, normal değilsiniz demektir.”

ANILARDA DONUP KALAN DEHŞET

Çok uzak topraklarda yaşadığı korkunç andan yirmi dört yıl kadar sonra, kırk sekiz yaşındaki bir Vietnam gazisi şunları anlatıyor:

> Zihnimden o anıları çıkaramıyorum! Bir kapının çarpılması, Asyalı bir kadının görüntüsü, bambudan bir döşeğin teması veya tavada domuz eti kızartması gibi en ilgisiz şeylerle, o görüntüler tüm canlılığıyla kafama doluşuyor. Dün gece yattığımda nasıl olduysa derin bir uykuya dalmışım. Sabaha karşı bir fırtına çıktı ve gök gürledi. Korkudan donmuş halde anında uyandım. Yine Vietnam’da, muson mevsiminin ortasında, nöbet yerimdeydim. Bir sonraki yaylım ateşte vurulacağımdan ve öleceğimden emindim. Ellerim buz keserken, vücudumdan soğuk ter boşanıyordu. Ensemdeki tüylerin diken diken olduğunu hissediyordum. Hızlı hızlı soluyordum, kalbim gümbür gümbür atıyordu. Nemli bir kükürt kokusu alıyordum. Birden, Vietkonglular tarafından bizim tarafa iade edilen arkadaşım Troy’dan arta kalanları bir bambu sedyenin üstünde gördüm. Bir sonraki şimşek ve gökgürültüsü beni yerimden öyle bir sıçrattı ki, yataktan yere düştüm.[16]

Yirmi yıldan eski olmasına rağmen, hâlâ tüm ayrıntılarıyla canlı kalan o korkunç anı; bu savaş gazisine o meşum günde yaşadığı korkuyu aynen

hissettirecek kadar güçlüydü. PTSD, sinirsel alarm ayarının tehlikeli bir düzeye düşmesine ve kişinin hayatın sıradan olaylarına bile acil durum varmış gibi tepki göstermesine yol açar. 2. Kısım'da anlatılan duygusal korsanlık devresi, bellekte bu denli etkili bir iz kalmasında hayati bir rol oynuyor gibidir: Amigdalanın korsanlığını başlatan olaylar ne kadar zalimce, şok yaratıcı ve korkunçsa, anısı da o kadar kalıcı olur. Bu anıların sinirsel temelinin, beyin kimyasında tek bir büyük terör anının harekete geçirdiği geniş çaplı bir değişim olduğu görülmektedir.[17] PTSD bulguları genel olarak tek bir olayın etkisine dayansa da, cinsel, fiziksel ya da duygusal tacize uğramış çocukların durumunda olduğu gibi, yıllar boyunca maruz kalınan zalimliklerin de benzeri etkileri olabilmektedir.

Beyindeki bu değişimler üzerinde en ayrıntılı çalışma; Vietnam ve diğer savaş gazileri arasında PTSD'den muzdarip geniş toplulukları da barındıran Asker Emeklileri Daire'sine bağlı hastanelerde üslenmiş araştırma birimlerinin oluşturduğu bir ağ olan, Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ulusal Merkezi'nde yapılmaktadır. Bizim PTSD hakkında bildiklerimizin çoğu, bu durumdaki gaziler üzerinde yapılan çalışmalardan sağlanmıştır. Ancak bu şekilde edinilen içgörüler, Cleveland İlkokulu'ndaki gibi yoğun duygusal travmaya maruz kalmış çocuklar için de geçerlidir.

Dr. Dennis Charney'in bana söylediğine göre; "yıkıcı bir travmanın kurbanları hiçbir zaman biyolojik bakımdan eskisi gibi olamazlar."[18] Yale'li psikiyatr Charney, PTSD Ulusal Merkezi'nin klinik nöroloji yöneticisi olarak; "ister silahlı bir çatışmanın, işkencenin ya da çocuklukta tekrar tekrar maruz kalınmış kötü muamelelerin sürekli terörü olsun; ister bir deprem veya bir araba kazasında ölümden dönmek gibi bir kerelik bir deneyim olsun, hiç fark etmez," diyor. "Kontrol edilemeyen her türlü stres aynı biyolojik etkiyi yapabilir."

Burada anahtar sözcük, *'kontrol edilemeyen'*dir. Eğer insanlar bir felaket karşısında bir şeyler yapabileceklerini, ne kadar küçük çapta olursa olsun bir miktar denetim gücüne sahip olduklarını hissediyorlarsa, kendini tamamıyla çaresiz hissedenlere kıyasla duygusal olarak çok daha iyi durumdadırlar. Belirli bir olayı *kişisel açıdan* başa çıkılamaz hale getiren, çaresizlik öğesidir. Merkezin Klinik Psikofarmakoloji Laboratuarı'nın yöneticisi Dr. John Krystal bana şöyle söylemişti; "Diyelim ki bıçaklı bir saldırı karşısında birisi kendini nasıl koruyacağını biliyor ve buna göre

harekete geçiyor, bir diğeriyse aynı durumda 'Ben öldüm,' diye düşünüyor. Sonrasında PTSD oluşumuna maruz kalma olasılığı bulunan kişi, kendini çaresiz hissedendir. Beyinde değişimin başladığı an, hayatınızın tehlikede olduğunu *ve bundan kaçabilmek için yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmadığı* hissinin oluştuğu andır."

Kobay çiftleri üzerinde yapılmış düzinelerle çalışmada, çaresizliğin PTSD'yi başlatan joker olduğu ortaya konulmuştur. Her biri ayrı kafeslerde olan çiftlere hafif –ancak bir farede hayli stres yaratacak derecede– ve aynı yoğunlukta elektrik şoku verilir. Sadece bir farenin kafesinde kol vardır; fare kolu ittiğinde her iki kafese verilen cereyan da kesilmektedir. Günlerce ve aylarca, her iki fareye de kesinlikle aynı miktarda elektrik şoku verilir. Ancak cereyanı kesme imkânına sahip olan fare, deneyden kalıcı stres işaretlerine sahip olmadan çıkmıştır. Sadece çaresiz kalan farenin beyninde stresin yol açtığı değişiklikler meydana gelmiştir.[19] Bir okulun oyun alanında vurulan ve yaralarından kanlar akan oyun arkadaşlarının ölmekte olduğunu gören bir çocuğun, ya da gözlerinin önünde cereyan eden bu katliamı durduramayan bir öğretmenin çaresizlik hissi elle dokunulacak kadar somut olsa gerektir.

LİMBİK BİR BOZUKLUK OLARAK PTSD

Kadının yatağından fırlayıp panik içinde bağırarak karanlık evde dört yaşındaki oğlunu aramasına neden olan büyük depremden sonra aylar geçmişti. Bir kapı kirişinin koruması altında, Los Angeles gecesinin soğuğunda, saatlerce aç, susuz, karanlıkta ayaklarının altındaki yeri birbiri ardına sarsan deprem sonrası şok dalgalarıyla sarsılırken, birbirlerine sokulup beklemişlerdi. Aradan aylar geçmişti ve olayı takip eden birkaç gün süresince bir kapının çarpmasıyla korkudan titremeye başlamasına neden olan sürekli panikten artık büyük ölçüde kurtulmuş bulunuyordu. Devam eden tek belirti, deprem gecesinde olduğu gibi, kocasının yanında olmadığı gecelerde uyuyamamasıydı.

Bu tür öğrenilmiş korkuların ana belirtileri, en şiddetli türü olan PTSD dahil, amigdala odaklı limbik devredeki değişikliklere bakarak

açıklanabilir.[20] Bazı önemli değişiklikler, beynin *katekolaminler* denen iki maddeyi, yani adrenalin ve noradrenalini salgılamasını düzenleyen bir yapısı olan lokus seruleus'ta gerçekleşir. Bu nörokimyasallar bedeni acil bir durumda harekete geçirirler; aynı katekolamin dalgası, bellekte özellikle güçlü bir iz bırakır. PTSD durumunda bu sistem hiperaktif bir hale gelerek, tehlikesiz ya da çok az tehlikeli, ancak bir şekilde özgün travmayı hatırlatan durumlara tepki olarak bu beyin kimyasallarını aşırı büyük dozlar halinde salgılamaya başlar. Cleveland İlkokulu öğrencilerinin, okuldaki silahlı saldırı sonrasında duyduklarına benzeyen bir ambulans sirenini işittiklerinde paniğe kapılmaları, bu tür bir durumdur.

Lokus seruleus ve amigdala, hipokampus ve hipotalamus benzeri diğer limbik yapılar gibi, birbirleriyle sıkı bir ilişki içindedirler; katekolaminlerin salgılanmasını sağlayan devreler korteksin içine doğru uzanır. Kaygı, korku, aşırı ihtiyat, kolayca rahatsız olma ve uyarılma, savaşmaya ya da kaçmaya hazır olma ve bu yoğun duygusal anıların silinmez kodlarını içeren arazlarının temelinde, bu devrelerdeki değişimin yattığı düşünülmektedir.[21] Bir araştırmada, PTSD'si olan Vietnam gazilerinin beyinlerinde katekolamin salgısını durduran alıcıların, bu tür arazları olmayan erkeklere oranla yüzde 40 daha az olduğu bulgulanmıştır; bu da beyinlerinde kalıcı bir değişimin oluşmasıyla, katekolamin salgısı üzerindeki denetimin zayıflamış olduğunu gösterir.[22]

Diğer değişiklikler ise limbik beyin ile bedenin salgıladığı ana stres hormonu olan ve acil durumlarda savaş ya da kaç tepkisini harekete geçiren CRF'nin salgılanmasını düzenleyen hipofiz bezi arasındaki devrede olur. Değişim, bu hormonun özellikle amigdalada, hipokampusta ve lokus seruleus'ta fazlasıyla salgılanmasına yol açarak, bedeni gerçekle ilgisi olmayan bir acil duruma hazırlar.[23]

Duke Üniversitesi'nden psikiyatr Dr. Charles Nemeroff bana şöyle söylemişti: "Çok fazla CRF, aşırı tepkili olmanıza yol açar. Örneğin PTSD'si olan bir Vietnam gazisiysen ve alışveriş merkezinin park yerinde bir arabanın egzozu patlarsa, seni ilk geçirdiğin travma sırasında duyduğun hislerle dolduran şey, CRF'nin salgılanmaya başlamasıdır. Terlemeye, korkmaya başlar, buz keser ve titrediğini hissedersin, gözünde eski sahneler canlanabilir. Fazlasıyla CRF salgılayan kişilerde, irkilme tepkisi de fazlasıyla aktiftir. Örneğin, herhangi birinin arkasına geçip aniden ellerini

çırparsan, ilk seferinde irkilerek sıçradığını görürsün, ancak bunu üçüncü veya dördüncü kez tekrarladığında irkilmez. Oysa beyninde çok fazla CRF salgılanan bir kişi buna alışamaz; dördüncü çırpmaya da ilkinde olduğu kadar tepki gösterir."[24]

Üçüncü bir değişiklik kümesi, beynin acı hissini körelten endorfinleri salgılayan opioid sisteminde görülür. Bu da hiperaktif bir hale gelir. Bu sinir devresi, bu kez beyin korteksindeki bir bölgeyle birlikte yine amigdalayı içerir. Opioidler, esrar ve onun kimyasal akrabaları olan diğer narkotikler gibi kuvvetli uyuşturucu etkisi olan beyin kimyasallarıdır. Beyinlerinde yüksek düzeyde opioid ("beynin kendi morfini") salgılanan kişilerin acıya dayanıklılığı artar. Savaş alanındaki ağır yaralı askerlerin, çok daha önemsiz yaraları olan sivillere kıyasla, acı çekmemek için daha az dozda morfine ihtiyaç duyduklarını saptayan askeri cerrahlar bu etkiyi gözlemlemişlerdir.

PTSD'de de, benzeri bir şey olduğu anlaşılıyor.[25] Endorfin değişiklikleri, travmaya yeniden maruz kalmanın başlattığı sinirsel karışıma yeni bir boyut ekler: Bazı hisler *körelir*. Bu da, uzun zamandan beri PTSD'de kaydedilmiş olan bir grup "olumsuz" psikolojik belirtiyi açıklıyor gibidir: Anhedoni (zevk alamama) ve genel duygusal uyuşukluk, hayattan kopukluk ya da başkalarının ne hissettiğiyle ilgilenmekten uzak olmak gibi. Bu durumdaki insanlara yakın olan kişiler, bu kayıtsızlığı empati eksikliği olarak algılayabilirler. Bir diğer olası etki ise, travmatik olayın geçtiği hayati dakikaları, saatleri, hatta günleri bile anımsayamamayı içeren disosiyasyon, yani zihindeki bağlantıların kopması halidir.

PTSD'nin yol açtığı sinirsel değişiklikler, kişiyi yaşadıklarını travmatik hale getirmeye daha da yatkınlaştırır. Hayvanlar üzerinde yapılmış bir dizi araştırmada, genç yaşta *hafif* şiddette bile bir stres yaşamış olanların, stressiz hayvanlara kıyasla, yaşamlarının sonraki yıllarında travmanın yol açtığı beyin değişimine karşı daha korunmasız oldukları bulgulanmıştır. Aynı felaketi yaşamış kişilerden bazılarının PTSD geliştirirken, diğerlerinin geliştirmemesinin bir nedeni bu olabilir: Amigdala, tehlikeyi bulmaya ayarlıdır ve hayat karşısına bir kez daha gerçek tehlikeyi çıkardığında, daha yüksek sesli bir alarm verir.

Tüm bu sinirsel değişimler, kendilerini uyaran vahim ve korkunç acil durumlarla başa çıkmak açısından kısa dönemli avantajlar sağlar. Baskı altında aşırı ihtiyatlı, uyarılmış, her şeye hazır, acıya dayanıklı, bedeni

sürekli fiziksel gerekliliklere cevap vermeye hazırlıklı ve –o an için– başka bir durumda can sıkıntısı yaratabilecek olaylara kayıtsız olmak, hayatta kalabilmek açısından üstünlük sağlar. Ne var ki, bu kısa dönemli avantajlar, yüksek vitese takılı kalan bir araba gibi, beyin değiştiğinde kalıcı sorunlara dönüşerek birer eğilim halini alabilir. Amigdala ve onun bağlantılı beyin bölgeleri yoğun bir travma anında yeni bir ayara geçtiğinden, uyarılma yeteneğindeki bu değişim, bir sinir korsanlığını başlatmak için daha hazırlıklı oluş, tüm hayatın bir acil durum haline gelmek üzere olduğu ve en zararsız bir anın bile denetimsiz bir korku patlamasına neden olabileceği anlamına gelir.

DUYGUSAL AÇIDAN YENİDEN ÖĞRENME

Bu tür travmatik anılar, daha sonra öğrenmeye, özellikle de o travmatik olaylara daha normal tepki göstermeyi yeniden öğrenmeye müdahale ettiğinden, beynin işlevinde demirbaş olarak kalır. PTSD gibi öğrenilmiş bir korku söz konusu olduğunda, öğrenme ve bellek mekanizmaları yoldan çıkmıştır; ve bu sapmada rol oynayan beyin bölgeleri arasında, amigdala yine en önemlisidir. Ancak öğrenilmiş korkunun üstesinde gelmek açısından hayati rolü oynayan, neokortekstir.

Korkuya şartlanma, psikologların hiç tehditkâr olmayan bir şeyin kişinin zihninde korkutucu bir şeyle eşleştirilmesinden dolayı korkutucu bir hal alması sürecine verdikleri addır. Charney, bu tür korkuların laboratuar hayvanlarına aşılandığında yıllarca sürebildiğini belirtmiştir.[26] Beynin bu korku tepkisini öğrenen, belleyen ve eyleme geçiren temel bölgesi; talamus, amigdala ve prefrontal lob arasındaki, sinir korsanlığının izlediği yol olan devredir.

Genelde birisi korkuya şartlanma yoluyla bir şeyden korkmayı öğrendiğinde, o korku zaman içinde yatışır. Bu, korkulan nesneyle gerçekten korkutucu herhangi bir şeyin yokluğunda tekrar tekrar karşılaşılması sonucu, doğal bir yeniden öğrenmeyle oluyor gibidir. Böylece, hırlayarak kendisini kovalayan bir kurt köpeği yüzünden köpeklerden korkmayı öğrenen bir çocuk, örneğin cana yakın bir kurt

köpeğinin barındığı bir evin yakınına taşınıp köpekle oynamaya başladığında, bu korkusunu yavaş yavaş ve doğal olarak kaybeder.

PTSD'de, kendiliğinden yeniden öğrenme gerçekleşemez. Charney'e göre PTSD'nin yarattığı çok güçlü beyin değişiklikleri yüzünden, özgün travmaya birazcık benzeyen bir şeyin ortaya çıkarak korku yolunu güçlendirdiği her durumda, amigdala korsanlığı oluşur. Bu, korkulan şeyle sükûnet hissinin hiçbir zaman eşleşmediği anlamına da gelir; amigdala hiçbir zaman ılımlı bir tepkiyi yeniden öğrenmez. Charney'in gözlemlerine göre, korkunun "yok olması", PTSD'li kişilerde zaten bozuk olan "etkin bir öğrenme sürecini içeriyor gibidir"; bu sürecin bozukluğu ise, "duygusal anıların anormal bir şekilde kalıcı olmasına yol açmaktadır."[27]

Ancak doğru deneyimlerle, PTSD bile ortadan kalkabilir; güçlü duygusal anılar ve bunların başlattığı düşünce ve tepki modelleri zaman içinde *değişebilir*. Charney'e göre, bu yeniden öğrenme korteksin bir işlevidir. Amgidalada yer etmiş olan korku tamamen yok olmaz; olan şey, amigdalanın beynin geri kalan bölümlerine verdiği, korku tepkisi gösterme komutunu prefrontal korteksin bastırmasıdır.

Sol prefrontal korteksin strese karşı tampon rolü oynadığını keşfetmiş olan Wisconsin Üniversitesi'nden Psikolog Richard Davidson, "Asıl sorun, öğrenilmiş korkuyu ne kadar çabuk bıraktığımızdır," diyor. İnsanlara yüksek ses karşısında –öğrenilmiş korkunun bir paradigması ve PTSD'nin alt düzeyde bir paraleli olarak– ilkin nefret hissinin öğretildiği bir laboratuar deneyinde Davidson, sol prefrontal korteksinde daha fazla etkinlik gösterenlerin, öğrenmeyle edinilmiş korkudan daha kolay kurtulduğu bulgulamıştır. Bu da, öğrenilmiş sıkıntı hissinden kurtulmakta yine korteksin rolü olduğunu gösterir.[28]

DUYGUSAL BEYNİ YENİDEN EĞİTMEK

PTSD hakkındaki daha umut verici bulgulardan biri, Yahudi Soykırımı'ndan sağ kalanlar üzerinde yapılan bir araştırmadan elde edilmiştir. Bu kişilerin dörtte üçünde yarım yüzyıl sonra bile etkin PTSD belirtileri bulunmuştur. Olumlu bulgu ise, aynı kişilerin dörtte birinde bir

zamanlar bu belirtiler varken, artık yok olmuş olmasıdır; bir şekilde, hayatlarının doğal akışı içinde sorun bertaraf edilmiştir. Hâlâ bu belirtilere sahip olanlarda ise, PTSD'ye özgü katekolamin bağlantılı beyinsel değişim izleri görünürken, bunlardan kurtulmuş olanlarda bu tür değişimler görülmemiştir.[29] Bu bulgu ve benzerleri, PTSD'deki beyin değişimlerinin silinemez nitelikte olmadığı umudunu veriyor; insanlara vurulan en dehşetli duygusal damgalardan bile kurtulmanın olanaklı olduğuna, kısacası duygusal devrenin yeniden eğitilebileceğine işaret ediyor. İyi haber, PTSD oluşturacak kadar büyük travmaların bile iyileşebilecek olduğu ve bu iyileşmenin yolunun da yeniden öğrenmeden geçtiğidir.

Duygusal iyileşmenin kendiliğinden oluşmasının bir yolunun, en azından çocuklarda, Purdy gibi oyunlar olabileceği görülüyor. Bu oyunlar tekrar tekrar oynandığında çocuklara travmayı bir oyun biçiminde ve bir güvenlik hissi içinde yeniden yaşatır. Bu da iyileşmeye doğru iki yol açar: Biri, anının düşük düzeyli bir kaygı bağlamında tekrarlanarak duyarsızlaştırılması ve travmadan geçmemiş bir dizi tepkiyle eşleştirilmesi; diğeri ise çocukların kendi zihinlerinde o trajediye sihirli bir şekilde daha iyi bir sonuç yakıştırmasıdır. Çocuklar, Purdy oynarken bazen onu öldürerek o travmatik çaresizlik anında olayı denetim altına alabilecekleri hissini desteklemiş olurlar.

Bu türden, kendilerini aşan bir şiddet olayını yaşamış olan küçük çocukların, Purdy gibi oyunlar oynaması beklenebilir. Travma geçirmiş çocukların bu ölüm kokan oyunları, ilkin San Francisco'lu bir çocuk psikiyatrı olan Dr. Lenore Terr'in dikkatini çekmişti. Terr, bu tür oyunlara Purdy'nin dehşet saçtığı Stockton'a bir saatlik mesafedeki Chowchilla (California)'da, 1973 yılında günübirlik yaz kampından eve dönerken otobüsleri kaçırılan ve işkence dolu 27 saat boyunca rehine kalan çocuklar arasında rastlamıştı.

Terr, beş yıl sonra kurbanların oyunlarında kaçırılma olayının hâlâ yeniden canlandırıldığını görmüştü. Örneğin kızlar Barbie bebekleriyle sembolik adam kaçırma oyunları oynuyordu. Çocuklar korku içinde birbirlerine sokulmuş durumdayken, altını ıslatan diğer çocukların çişini teninde hisseden bir kız, Barbie'sini tekrar tekrar yıkıyordu. Bir diğeri, 'Barbie Yolcu' oyunu oynuyordu. Bu oyunda Barbie rastgele bir yere yolculuk yapıyor ve başına bir şey gelmeden geri dönüyordu; oyunun

anlamı da buradaydı zaten. Bir başka kız ise, oyuncak bebeğin bir deliğe sıkışıp boğulduğu bir sahneyi tekrarlayıp duruyordu.

Denetim güçlerini aşan bir travma yaşayan yetişkinlerde, felaketle ilgili anı ya da hisleri bilinç dışına iten ruhsal bir uyuşma görülürken, çocukların ruh dünyasında olay çoğu kez farklı bir biçimde işlenir. Psikiyatr Terr'in kanısına göre, travma karşısında çocuklar o kadar uyuşmuş görünmez, çünkü çektikleri sıkıntıyı çağrıştırmak ve yeniden düşünmek için fantezilerini, oyunlarını ve hayallerini kullanırlar. Travmanın gönüllü olarak yeniden sahnelenmesi, çekilen sıkıntıyı ileride geri dönüşler şeklinde patlayabilecek güçlü anılar içinde kapalı tutmak ihtiyacını da ortadan kaldırır. Söz konusu travma, dişçiye dolgu yaptırmak gibi önemsiz bir şeyse, bir ya da iki kez tekrarlama yeterli olabilir. Ancak tamamen çaresiz kalmasına neden olan bir olaysa, çocuk sayısız tekrara ihtiyaç duyar, dolayısıyla da travmayı kasvetli ve tekdüze bir ritüel şeklinde tekrar tekrar yeniden oynar.

Amigdalada donup kalan resme ulaşmak için bir başka yol da, bilinçdışına özgü bir ortam olan sanattır. Duygusal beyin simgesel anlamlarla ve Freud'un "birincil süreç" diye adlandırdığı tarzla; yani mecazın, öykünün, mitin, güzel sanatların mesajlarıyla büyük bir ahenk içindedir. Bu yol çoğu kez travma geçirmiş çocukların tedavisinde kullanılır. Bazen sanat, çocuklar için bir başka şekilde ifade etmeye asla yanaşmayacakları bir korku anı hakkında konuşabilmenin yolunu açabilir.

Bu durumdaki çocukların tedavisinde uzmanlaşmış Los Angeles'li çocuk psikiyatrı Spencer Eth, annesinin eski sevgilisi tarafından, annesiyle birlikte kaçırılan beş yaşındaki bir erkek çocuğun öyküsünü anlatıyor. Adam onları bir motel odasına götürmüş, çocuğa da bir battaniyenin altına saklanmasını emrederek, annesini öldürene dek dövmüş. Çocuk, bekleneceği gibi, battaniyenin altındayken duyduğu ve gördüğü kargaşa konusunda konuşmaktan kaçınıyormuş. Eth de ondan, kafasına göre bir resim yapmasını istemiş.

Eth'in anımsadığına göre, çocuk göze çarpacak kadar büyük bir çift gözü olan bir araba yarışçısının resmini çizmiş. Eth'e göre, bu kocaman gözler çocuğun katile bakma cesaretini göstermiş olmasına bir göndermeydi. Travmatik sahneye yapılan bu tür gizli göndermeler, travma geçirmiş olan çocukların neredeyse hepsinin resimlerinde görülmektedir. Eth'in bu tür çocuklardan resim çizmelerini istemesi, terapinin açılış sahnesidir. Onların

zihnini meşgul eden güçlü anılar, düşüncelerine olduğu gibi resimlerine de sızmaktadır. Bunun ötesinde, resim yapmak başlı başına bir terapi işlevidir, çünkü travmayı kontrol altına alma sürecini başlatır.

DUYGUSAL AÇIDAN YENİDEN ÖĞRENME VE TRAVMADAN KURTULMA

Irene'in bir erkek arkadaşıyla çıkması, tecavüz girişimiyle sonuçlanmıştı. Saldırganı geri püskürtmüş olsa da, adam başına bela olmayı sürdürmüştü. Müstehcen telefon konuşmalarıyla taciz ediyor, şiddet tehdidinde bulunuyor, gece yarıları arıyor, gölge gibi takip ediyor ve her hareketini izliyordu. Kız bir kez yardım için polise başvurmuş, ancak "gerçekte hiçbir şey olmadığı"ndan sorunu önemsiz bulup geçiştirmişlerdi. PTSD belirtileri gösteren Irene, terapiye başladığında sosyalleşmekten tamamen vazgeçmiş durumdaydı, kendisini kendi evinde tutsak gibi hissediyordu.

Irene'in vakası, çığır açan çalışmasıyla travmadan kurtuluşun evrelerini ana hatlarıyla ortaya koyan psikiyatr Dr. Judith Lewis Herman tarafından aktarılmıştır. Herman'a göre, bu sürecin üç evresi vardır: bir güvenlik hissine kavuşmak, travmanın ayrıntılarını anımsayıp neden olduğu kaybın yasını tutmak ve sonunda, normal bir yaşam düzenini yeniden kurmak. Bu evrelerin sıralanmasında, ileride göreceğimiz gibi, biyolojik bir mantık da söz konusudur. Duygusal beynin, hayatın her an ortaya çıkabilecek acil bir durum olarak algılanması gerekmediğini bir kez daha öğrenişini yansıtan bir sıralamadır bu.

İlk evre, yani güvenlik hissini yeniden kazanmak; aşırı korku yüklü, aşırı kolayca uyarılabilen duygusal devreleri, yeniden öğrenmeye izin verecek kadar sakinleştirmenin yollarını bulma aşamasıdır.[30]Bu evre çoğunlukla, hastaların ürkekliğinin ve kâbuslarının, aşırı ihtiyat halinin ve paniklerinin PTSD'nin belirtilerinden olduğunu anlamalarına yardımcı olmakla başlar. Bu anlayış başlı başına, belirtileri daha az korkulacak şeyler haline getirir.

İlk atılan adımlardan biri de, hastaların başlarına gelen şeyleri bir ölçüde kontrol altına alabilecekleri hissini yeniden kazanmalarına yardımcı olmaktır; bu, travmanın kendisinin verdiği çaresizlik dersini, doğrudan unutmak demektir. Örneğin Irene, peşindeki adamla kendi arasında bir

tampon olarak arkadaşlarını ve ailesini harekete geçirip polisin müdahalesini sağlamıştır.

PTSD hastalarının kendilerini "korumasız" hissetmeleri, çevrelerinde tehlikenin kol gezdiği korkusundan ötedir; güvensizlik hisleri daha yakın bir yerde, bedenlerinde ve duygularında olup bitenler üzerinde denetimlerini yitirdiklerini hissetmeleriyle başlar. Bu da PTSD'nin amigdala devrelerini aşırı hassaslaştırarak duygusal korsanlığın en küçük dürtüyle başlamasına yol açan bir durum yarattığı düşünüldüğünde, anlaşılır bir şeydir.

İlaçlar hastalara, kendilerini nedensiz kaygılarla dolduran, uykusuz bırakan, uykularını kâbuslarla bölen duygusal alarmların insafında olmadıkları hissini aşılamak için bir yol sunar. Farmakologlar bir gün, yalnızca PTSD'nin amigdala ve bağlantılı sinirsel aktarım devreleri üzerindeki etkilerini hedef alacak ilaçların geliştirileceğini umuyorlar. Ancak şu an için, özellikle serotonin sistemini etkileyen antidepresanlar ve sempatik sinir sisteminin etkinleşmesini durduran propranolol gibi engelleyiciler, bu değişikliklerin sadece bazılarına karşı koyabilen ilaçlardır. Hastalar ayrıca huzursuzluklarını ve sinirliliklerini dengeleme yetisini kazandıran gevşeme tekniklerini de öğrenebilirler. Fizyolojik bir sükûnet, zorbaca örselenmiş duygusal devrenin hayatın bir tehdit olmadığını keşfetmesine ve hastanın travmadan önceki güvenlik hissinin bir kısmını yeniden kazanmasına yardımcı olacak bir fırsat yaratır.

İyileştirme sürecindeki bir başka evre de, böylece kazanılmış güvenlik hissinin rahatlığı içinde, travmanın öyküsünü yeniden anlatma ve yeniden kurgulamayı içerir. Böylece duygusal devrenin, travmanın anısını ve bu anının yarattığı tepki başlatıcılarını yeniden ve daha gerçekçi bir şekilde anlayıp ona göre tepki vermesine imkân tanır. Hasta travmanın korkunç ayrıntılarını yeniden anlatırken, anı hem duygusal anlamı, hem de duygusal beyin üzerindeki etkileri açısından dönüşüm geçirmeye başlar. Bu yeniden anlatmanın temposu hassas bir konudur; en iyisi, bu travmadan PTSD'ye maruz kalmadan iyileşebilmiş kişilerin doğal temposunu taklit etmektir. Bu vakalarda, araya girip hastaya travmasını yeniden yaşatan anıların "dozajını" ayarlayan bir iç saat var gibidir; hasta haftalar ya da aylar boyu başından geçen korkunç olaylar hakkında neredeyse hiçbir şey anımsayamaz.[31]

Travmaya yeniden girme ve travmadan çıkmalar arasında, travmanın kendiliğinden gözden geçirilmesi ve karşısında gösterilen duygusal tepkinin yeniden öğrenilmesi imkânı doğar. Herman'a göre, PTSD'leri inatçı olanların öykülerini yeniden anlatması, bazen baskın korkular uyandırabilir; bu tür durumlarda terapistin tempoyu düşürerek hastanın tepkilerini kendisinin dayanabileceği sınırlar içinde, yani yeniden öğrenme sürecini engellemeyecek bir menzilde tutması gerekir.

Terapist, travmatik olayları videoda bir korku filmi izlermişçesine, mümkün olduğu kadar canlı bir biçimde ve bütün iğrenç ayrıntılarını hatırlayarak anlatması için hastasını cesaretlendirir. Sadece gördükleri, duydukları, kokladıkları ve hissettiklerinin ayrıntıları değil; korku, iğrenme, bulantı gibi tepkiler de buna dahildir. Buradaki amaç, anıyı tümüyle sözcüklere dökebilmek; yani diğer parçalarıyla bağlantısı koparılmış olan anının bilinç düzeyine çıkarılamayan kısmını da yakalayabilmektir. Duyusal ayrıntıların ve hislerin sözcüklere dökülmesiyle, anıların neokorteksin daha fazla kontrolü altına girdiği tahmin edilmektedir; burada anıların başlattığı tepkiler daha anlaşılır, dolayısıyla da daha kolay idare edilebilir hale getirilir. Bu noktada duygusal açıdan yeniden öğrenme süreci, büyük ölçüde olayları ve yarattığı duyguları yeniden yaşayarak, ancak bu kez güvenilir bir terapist eşliğinde, güvenli ve koruma altındaki bir çevrede gerçekleştirilir. Bu da duygusal devreye anlamlı bir şeyi; travmatik anıların peşi sıra, sonu gelmez terör yerine güvenlik içinde yaşanabileceğini öğretmeye başlar.

Annesinin korkunç bir şekilde katline tanık olduktan sonra kocaman gözlü insan resmini çizen beş yaşındaki çocuk, ilkinden sonra başka resim çizmemiş; bunun yerine terapisti Spencer Eth'le oyunlar oynayarak ahenli bir bağ kurmuştur. Cinayetin öyküsünü ancak yavaş yavaş, önceleri kalıplar halinde, yani her defasında her ayrıntıyı aynı şekilde yeniden dile getirerek anlatabilmiştir. Zamanla, anlatısı daha açık ve kendiliğinden akıp giden bir hal almış, anlatırken bedenindeki gerginlik azalmıştır. Aynı zamanda, o sahneyle bağlantılı kâbuslarının da seyrekleşmiş olması, Eth'e göre bir "travmaya hâkim olma"nın göstergesidir. Konuşmaları yavaş yavaş, travmanın çocukta bıraktığı korkulardan, babasıyla birlikte yeni bir eve alışmaya çalışırken günlük hayatında olup bitenlere doğru kaymıştır. Sonuçta, travma izlerinin silikleşmesiyle birlikte çocuk da sadece günlük hayatından söz edebilmeye başlamıştır.

Son olarak, Herman’ın bulgularına göre; hastaların, yaralanma, sevilen bir kişinin ölümü, bir ilişkinin kesilmesi, birini kurtarmak için atılmamış bir adımdan duyulan pişmanlık, ya da yalnızca insanlara karşı güven duygusunun sarsılması gibi bir travmanın sonucunda uğranılan kaybın yasını tutmaları gereklidir. Bu tür acılı olayları yeniden anlatırken ortaya çıkan hüznün hayati bir yararı vardır: Travmadan bir ölçüde kurtulma yeteneği bulunduğunu gösterir. Bunun anlamı, geçmişteki o anın sürekli pençesinde kalmak yerine, hastanın ileriye doğru bakmaya başlaması, hatta umut duyabilmesi ve travmanın kıskacından kurtulmuş yeni bir hayatı kurabilmesidir. Duygusal devrenin, travmanın terörünü sürekli bir döngü içerisinde yeniden yaşatması, bozulabilecek bir büyü gibidir. Her siren sesinin bir korku seline yol açması gerekmez; gecenin içinden gelen her ses de, bir terör anısını geri döndürmek zorunda değildir artık.

Herman’ın söylediğine göre, belirtilerin çoğu zaman art etkileri olabilir ya da arada bir tekrarladıkları görülebilir; ancak travmanın büyük ölçüde üstesinden gelinmiş olduğunu gösteren belirli işaretler de vardır. Bunlar arasında, fizyolojik belirtilerin kontrol edilebilir bir düzeye inmesi ve hastanın travma anılarıyla bağlantılı hislere dayanabilmesi sayılabilir. Özellikle önemli olan işaret; travma anılarının beklenmedik anlarda kontrolsüz bir şekilde patlak vermeyip herhangi bir anı gibi, istendiğinde çağrıştırılabilmesi ve belki daha da önemlisi, herhangi bir anı gibi bir kenara konulabilmesidir. Sonuç olarak, güçlü, güvenilir ilişkilerle ve bu tür adaletsizliklerin olabildiği bir dünyada bile anlam kazanan bir inanç sistemiyle, yeni bir hayat kurulabilir[32] Bunların hepsi, duygusal beynin yeniden eğitiminde kazanılan başarının işaretleridir.

DUYGUSAL ÖZEL DERS OLARAK PSİKOTERAPİ

Çok şükür ki travmatik anıların içine gömülü felaket anları, hayatımız boyunca birçoğumuzun başına ender olarak gelmektedir. Ancak travmatik anıları böyle güçlü bir şekilde belleğimize kazıyan devreler hayatın daha sakin anlarında işliyor olabilir. Kronik olarak umursanmamış olmak, anne-babanın ihmalkârlığına, dikkatsizlik ve şefkatsizliğine maruz kalmak, terk

edilmek veya bir kayba uğramak, ya da sosyal çevre tarafından reddedilmek gibi, çocukluğun hiçbir zaman travma düzeyine erişmeyen daha sıradan güçlükleri de duygusal beyinde izlerini bırakır ve hayatın ilerideki dönemlerinde kurulan yakın ilişkilerde çarpıklıklara ve gözyaşları ile hiddete yol açar. PTSD iyileştirilebiliyorsa, birçoğumuzdaki daha üstü kapalı nitelikteki duygusal yaralar da tedavi edilebilir; psikoterapinin işi de budur. Genellikle, bu yüklü tepkileri ustaca yönetmeyi öğrenirken duygusal zekâ devreye girer.

Amigdala ile prefrontal korteksin daha bilgilenmiş tepkileri arasındaki hareketlilik, psikoterapinin derindeki uyumsuz duygusal eğilimleri yeniden biçimlendirişinin nöroanatomik bir modeli gibidir. Duygusal patlamalarda amigdalanın hassas şalter rolünü keşfeden nörolog Joseph LeDoux'nun varsayımına göre, “duygusal sisteminiz bir kez bir şeyi öğrendi mi, onu bir daha hiç bırakmazsınız. Terapinin yaptığı, size onu kontrol etmeyi, yani neokorteksinize, amigdalanızı nasıl bastıracağını öğretmektir. Eyleme geçme eğilimi bastırılır; ama bu sırada o eğiliminizle ilgili temel duygunuz sindirilmiş bir biçimde saklı kalır.”

Duygusal açıdan yeniden öğrenmenin altında yatan beyin mimarisine bakıldığında, başarılı bir psikoterapiden sonra bile geride kalan şeyin, iz bırakmış bir tepki; sıkıntı veren bir duygusal eğilimin kökündeki özgün duyarlılığın ya da korkunun bir kalıntısı olduğu anlaşılıyor.[33]Prefrontal korteks amigdalanın saldırı dürtüsünü törpüleyebilir ya da frenleyebilir, ama ilk başta tepki göstermesini engelleyemez. Dolayısıyla, duygusal patlamalarımızın *ne zaman* olacağını belirleyemesek de, *ne kadar* süreceklerini denetlememiz daha olanaklıdır. Bu tür patlamaların ardından daha çabuk kendine gelebilmek de, duygusal olgunluğun bir işareti olabilir.

Terapi sürecinde asıl değişenin, duygusal tepki bir kez başlatıldığında insanların verdiği *karşılıklar* olduğu anlaşılıyor; ama ilk baştaki tepkiyi *başlatma eğilimi* tamamen kaybolmaz. Pennsylvania Üniversitesi'nden Lester Luborsky ve meslektaşlarının yaptığı bir psikoterapi çalışması, bunun delillerini sunmaktadır.[34]Düzinelerle hastayı psikoterapiye getiren şiddetli bir kabul görme veya yakınlık bulma arzusu, ya da başarısızlık veya aşırı bağımlılık korkusu gibi, ilişkilerden doğan başlıca çatışmalar incelenmiştir. Daha sonra, ilişkilerinde bu arzu ve korkuların harekete geçtiği hastaların verdikleri (hemen her zaman amaçlarına ters düşen)

karşılıklara bakılmıştır: Karşısındakinden fazla talepte bulunmak, öfke veya soğukluk şeklinde; bir aşağılanma beklentisi içinde kendini savunma güdüsüyle kabuğuna çekilmek ise, ötekinin bu görünürdeki terslikten alınması şeklinde bir karşı tepki yaratmıştır. Bu tür talihsiz temaslar sırasında, anlaşılabileceği üzere, hastalar umutsuzluk ve üzüntü, içerleme ve öfke, gerginlik ve korku, suçluluk ve kabahati kendinde bulma türünden sıkıntı verici hislerle dolmuşlardır. Hastanın belirgin eğilimi her ne ise, ister bir işle veya sevgiliyle, ister bir çocukla veya ebeveynle, ister işteki patronu veya mesai arkadaşlarıyla olsun, hemen her önemli ilişkisinde ortaya çıkmıştır.

Ne var ki, uzun süreli terapi sürecinde bu hastalarda iki tür değişim görülmüştür: Tepkiyi başlatan olaylara verdikleri duygusal tepkiler daha az sıkıntılı, hatta daha sakin ve şaşkın bir hal almış; görünür tepkileri ilişkiden asıl istediklerini almakta daha etkili olmaya başlamıştır. Değişmeyen şeyse, temeldeki arzu veya korkuları ile en baştaki hissin sancısı olmuştur. Terapinin bitimine birkaç seans kaldığında, hastaların sözünü ettikleri temaslar, terapiye ilk girdikleri zamana kıyasla olumsuz duygusal tepkilerinde yarı yarıya bir azalma olduğunu ve öteki kişiden şiddetle bekledikleri olumlu tepkiyi bulma olasılıklarının iki kat arttığını göstermiştir. Hiç değişmeyen şeyse, bu isteklerin kökündeki belirli duyarlılık olmuştur.

Beyin terimlerini kullanarak, korkulan bir durumun işaretlerine tepki olarak limbik devrenin alarm sinyalleri gönderdiğini, ancak prefrontal korteks ve bağlantılı bölgelerin yeni ve daha sağlıklı bir tepki öğrenmiş olduklarını öne sürebiliriz. Kısacası duygusal dersler, –hatta kalbin en derinlerinde yer eden, çocuklukta öğrenilmiş alışkanlıklar bile– yeniden biçimlendirilebilir. Duygusal öğrenme yaşam boyu sürer.

14 Cleveland İlkokulu’ndaki katliamın devam eden travması üzerine *The New York Times*’ın “Eğitim Hayatı” kısmında yazdım (7 Ocak 1990).

15 Suç kurbanlarında PTSD’nin örnekleri Brooklyn’deki Mağdurlara Danışmanlık Servisi’nden psikolog Dr. Shelley Niederbach tarafından sunulmuştur.

16 Vietnam anısı M. Davis, “Analysis of Aversive Memories Using the Fear-Potentiated Startle Paradigm,” başlıklı yazısında, N. Butters and L.R. Squire, derl., *The Neuropsychology of Memory* (New York: Guilford Press, 1992)’den alınmıştır.

17 LeDoux bu anıların, özellikle kalıcı olmalarının, bilimsel bir açıklamasını yapıyor “Indelibility of Subcortical Emotional Memories,” *Journal of Cognitive Neuroscience* (1989), cilt 1, 238-43.

18 Dr. Charney ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (12 Haziran 1990).

19 Eşleştirilmiş laboratuar hayvanlarıyla yapılmış deneyler, bana Dr. John Krystal tarafından tarif edilmiş ve bunlar pek çok bilimsel laboratuarda tekrar edilmiştir. En önemli çalışmalar, Duke

Üniversitesi'nden Dr. Jay Weiss tarafından yapılmıştır.
20 PTSD'nin altında yatan beyin değişikliklerinin ve bunlarda amigdalanın rolünün en iyi açıklaması, Dennis Charney ve bşk.'nın "Psychobiologic Mechanisms of Posttraumatic Stress Disorder," başlıklı yazısındadır. *Archives of General Psychiatry*, sayı 50 (Nisan 1993), 294-305.
21 Bu beyin ağında travmadan dolayı oluşan değişiklikler hakkındaki delillerin bir kısmı, PTSD'si olan Vietnam gazilerine –Güney Amerika yerlilerinin avlarını etkisizleştirmek için oklarının ucuna sürdükleri bir ilaç olan– yohimbin enjekte edildiği deneylerden gelmektedir. Az dozlarda yohimbin, genelde katekolaminlere karşı fren etkisi yapan belirli bir alıcının (nöron üzerinde, bir sinirsel aktarıcıyı karşılayan nokta) faaliyetini bloke eder. Yohimbin, freni kaldırarak bu alıcıların katekolamin salgısını hissetmesine engel olur; sonuç, katekolamin düzeyinin artmasıdır. İlaç enjeksiyonunun kaygıyı bastıran sinirsel frenleri etkisizleştirmesi, yohimbinin, 15 PTSD hastasından 9'unda paniği ve 6'sında da gerçeğe benzeyen geri dönüşleri başlatmasına neden olmuştur. Bir savaş gazisi arkasından dumanlar salarak alevler içinde düşen bir helikopterin halisünasyonunu yaşarken, bir diğeriyse bir mayın tarlasında arkadaşlarının da içinde bulunduğu jipin infilak ettiğini görmüştür; aynı sahne, kâbuslarından çıkmamış ve yirmi yıldan fazla bir süre boyunca, sürekli geri dönüşler halinde görünmüştür. Yohimbin deneyi, West Haven, Conn., VA Hastanesi'ndeki Ulusal PTSD Merkezi'nin Klinik Psikofarmakoloji Laboratuarı'nın yöneticisi Dr. John Krystal tarafından yapılmıştır.
22 PTSD'li erkeklerde daha az alfa-2 alıcısı bulunması: bkz. Charney, "Psychobiologic Mechanisms."
23 Beyin CRF salgılanmasının oranını düşürmeye çalışırken, bunu CRF salgılayan alıcıların sayısını azaltarak telafi eder. PTSD'li kişilerde bunun olduğunun bir işareti, bu sorunu yaşayan sekiz hastaya CRF enjeksiyonunun yapıldığı çalışmada görülmüştür. Genelde CRF enjeksiyonu, katekolaminleri harekete geçirmek için bedeni dolaşan, ACTH hormonlarının salgılanmasını başlatır. Ancak PTSD'li hastalardaki ACTH düzeyinde, PTSD'si olmayan bir kıyas grubundan farklı olarak, görünür bir değişiklik olmamıştır; bu da beyinlerinin stres hormonuyla zaten aşırı yüklü oluşundan dolayı, CRF alıcılarını azaltmış olduklarının işaretidir. Bu araştırma, Duke Üniversitesi'nden psikiyatr Charles Nemeroff tarafından anlatılmıştır.
24 Dr. Nemeroff ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (12 Haziran 1990).
25 Benzeri bir şey PTSD'de de görülmektedir: Örneğin bir deneyde PTSD teşhisi konmuş Vietnam gazilerine *Platoon* adlı sinema filminden alınmış ve özel olarak montajı yapılmış grafik çarpışma sahnelerinden oluşan 15 dakika süreli bir film gösterilmiştir. Bir gruptaki gazilere endorfinleri bloke eden bir madde olan nalokson enjekte edilmiştir; filmi seyrettikten sonra bu gazilerin acıya karşı hassasiyetinde hiçbir değişiklik görülmemiştir. Endorfini bloke edici madde enjekte edilmeyen gruptaysa, erkeklerin acıya karşı hassasiyetinde yüzde otuzluk bir azalma olarak endorfin salgılanmasındaki artışa işaret etmiştir. Aynı sahneler, PTSD'si olmayan gaziler üzerinde hiçbir etki yaratmamıştır. Bu da PTSD kurbanlarında endorfini düzenleyen sinir yollarının fazlaca hassas veya hiperaktif olduğunu göstermektedir. Bu etki sadece özgün travmayı hatırlatabilecek bir şeye yeniden maruz kaldıklarında ortaya çıkmaktadır. Bu sıralamada, amigdala önce görmekte olduğumuzun duygusal önemini değerlendirir. Bu araştırma Harvard'dan psikiyatr Dr. Roger Pitman tarafından yapılmıştır. PTSD'nin diğer arazlarında olduğu gibi, bu beyin değişikliği stres altında öğrenildikten başka, bir de ilk baştaki travmatik olayı hatırlatıcı herhangi bir şey olduğunda, yeniden başlatılabilmektedir. Örneğin Pitman, bir kafesteki kobaylara şok verildiğinde, bunların; *Platoon* filminden sahneler izletilen Vietnam gazilerinde bulgulanan, endorfine dayalı analgezi (ağrıya duyarsızlık) halinin aynısını geliştirdiğini görmüştür. Haftalar sonra fareler, hiçbir akım verilmediği halde, şoka maruz kaldıkları kafeslere yeniden koyulduklarında, aynen ilk şok verildiğinde olduğu gibi yeniden acıya duyarsızlık geliştirmeye başlamışlardır. Bkz. Roger Pitman, "Naloxone-Reversible Analgesic Response to Combat-Related Stimuli in Posttraumatic Stress Disorder," *Archives of*

General Medicine (Haziran 1990). Ayrıca bkz. Hillel Glover, “Emotional Numbing: A Possible Endorphin-Mediated Phenomenon Associated with Post-Traumatic Stress Disorders and Other Allied Psychopathologic States,” *Journal of Traumatic Stress*, sayı 5, 4 (1992).
26 Bu bölümde üzerinden geçilen beyinle ilgili deliller, Dennis Charney’in “Psychobiologic Mechanisms” başlıklı mükemmel makalesine dayalıdır.
27 Charney, “Psychobiologic Mechanisms,” 300.
28 Korkmamayı öğrenmekte prefrontal korteksin rolü: Richard Davidson’ın çalışmasında, gönüllülerin bir ses ve ardından gelen şiddetli, iğrenç bir gürültü sonrasındaki terleme tepkileri (kaygının bir barometresi) ölçülmüştür. Yüksek gürültü terlemede bir artışa yol açmıştır. Bir süre sonra, tek başına o ses aynı artışı başlatmaya yeter hale gelmiştir; bu da gönüllülerin sese karşı bir tiksinme geliştirmeyi öğrendiklerini göstermektedir. Rahatsız edici gürültüden bağımsız olarak sesi duymaya devam ettiklerindeyse, öğrenilmiş tiksinme tepkisi kaybolmaya başlamıştır –ses, terlemede bir artışa yol açmamıştır. Gönüllülerin sol prefrontal korteksi ne kadar etkin olursa, öğrenilmiş korkuyu o kadar kolaylıkla silmişlerdir.
Prefrontal lobların korkuyu atlatmakta oynadığı rolü gösteren bir başka deneyde ise laboratuar fareleri, böylesi çalışmalarda çoğu kez olduğu gibi, elektrik şokuyla eşleştirilmiş bir sesten korkmayı öğrenmişlerdir. Fareler daha sonra, cerrahi bir müdahaleyle, beyinlerindeki prefrontal loblar ve amigdalanın bağlantısı kesilerek, bir tür lobotomi geçirmişlerdir. Bunu takip eden bir kaç gün içerisinde fareler, elektrik şoku olmadan sesi duymuşlardır. Zaman içinde, daha önce sesten korkmayı öğrenmiş fareler bu korkularını kaybetmişlerdir. Ancak bağlantısı kesilmiş prefrontal lobları olan fareler, korkmamayı öğrenmek için iki kat daha fazla zaman gereksinmişlerdir; bu da prefrontal lobların korkuyu idare etmekte ve daha da genelde, duygusal dersleri kavrayabilmekte oynadığı hayati role işaret etmektedir. Bu deney New York Üniversitesi Sinir Bilim Merkezinden Joseph LeDoux’nun yüksek lisans öğrencisi olan Maria Morgan tarafından yapılmıştır.
29 PTSD’de iyileşme: Bu çalışma bana Manhattan’daki Mt. Sinai Tıp Okulu Travmatik Stres Çalışmaları Programının yöneticisi ve sinir kimyageri olan Rachel Yehuda tarafından aktarılmıştır. Sonuçlar hakkındaki yazım *The New York Times* (6 Ekim 1992)de yayınlanmıştır.
30 Travmadan kurtulma yolu: Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery* (New York: Basic Books, 1992).
31 Travmanın “dozu”: Mardi Horowitz, *Stress Response Syndromes* (Northvale, NJ: Jason Aronson, 1986).
32 En azından yetişkinler için yeniden öğrenmenin sürdüğü bir başka düzey, felsefidir. Kurbanların ezeli sorusu olan, “Neden ben?” yanıtlanması gerekmektedir. Travmanın kurbanı olmak, insanın dünyanın güvenilir bir yer ve hayatta başımıza gelenlerin adaletli olduğuna; yani, erdemli bir hayat yaşandığı takdirde kaderimizi belirleyebileceğimize karşı duyduğu inancı kırar. Kurban’ın kafasındaki bilmecenin yanıtları tabii ki felsefi veya dini olmak durumunda değildir; amaç, bu dünyaya ve insanlara güvenilebilirmişcesine yaşamayı sürdürmeye olanak verecek bir inanç veya iman sistemini yeniden inşa etmektir.
33 Bastırılmış olsa da, ilk korkunun devam etmekte olduğu; laboratuar farelerinin, elektrik şokuyla eşleştirildiğinde zil gibi bir sesten korkmaya şartlandırıldıkları çalışmalarda gösterilmiştir. Fareler daha sonra zili duyduklarında, beraberinde şok olmasa da, fareler korkuyla tepki göstermiştir. Bir yıl içerisinde (fare ömrünün neredeyse üçte biri), yavaş yavaş fareler zile karşı korkularını kaybetmişlerdir. Ancak zil tekrar elektrik şokuyla eşleştirildiğinde korku tüm gücüyle yeniden yerleşmiştir. Korku bir an içinde geri gelmiş, ancak yatışması aylarca sürmüştür. Bu durumum insanlardaki benzeri; yıllarca âtıl kalmış, uzun zaman öncesinden bir travmatik korkunun, ilk travmayı hatırlatacak bir şey olduğunda, tüm gücüyle bir sel gibi geri gelmesidir.
34 Luborsky’nin terapi araştırmasının detayları Lester Luborsky ve Paul Crits-Christoph’un *Understanding Transference: The CCRT Method* (New York: Basic Books, 1990)’da yer almaktadır.

14-Mizaç Kader Değildir

Öğrenilmiş duygusal eğilimlerin değiştirilmesinden yeterince söz ettik. Peki ya kalıtımsal mirasımızın sabit öğeleri olan tepkilerimiz ne olacak? Sözgelimi, yapıları gereği havai ya da sıkıntı verecek kadar utangaç olan kişilerin alışkanlık halini almış tepkilerini değiştirebilir miyiz? Duygusal pusulanın bu alanı, sürükleyen mizacın, arka planda fısıldayarak eğilimimizi belirleyen hislerin etkisi altındadır. Mizaç, duygusal hayatımızın özelliklerini oluşturan ruh halleri olarak tanımlanabilir. Bir dereceye kadar her birimizin tercih ettiği bu tür bir duygusal alan vardır; mizaç doğuştan gelen bir veridir; yaşamın gelişiminde itici kuvvet olan kalıtımsal piyangonun bir parçasıdır. Her ebeveyn bunu görmüştür. Bir çocuk doğumundan itibaren sakin ve yumuşakbaşlı ya da hırçın ve zordur. Sorun, bu şekilde biyolojik olarak belirlenmiş duygusal bir kümenin deneyimlerle değiştirilip değiştirilemeyeceğidir. Biyolojimiz duygusal yazgımızı değişmez biçimde belirler mi, yoksa doğuştan utangaç bir çocuk bile, kendine güven duyan bir yetişkin haline gelebilir mi?

Bu soruya en açık yanıtı, Harvard Üniversitesi'nin tanınmış gelişim psikoloğu Jerome Kagan veriyor.[35] Kagan en az dört tip mizaç –çekingen, atılgan, neşeli ve hüzünlü– bulunduğunu, bunlardan her birinin değişik bir beyinsel faaliyet modelinin sonucu olduğunu öne sürüyor. Bize bahşedilen mizaçlar arasında, her biri duygusal devrelerdeki kalıtımsal ayrımlara dayanan doğuştan gelme sayısız farklılık bulunması olasıdır; herhangi bir belirli duygunun ne kadar kolay uyandığı, ne kadar sürdüğü, ne kadar

şiddetlendiği, kişiden kişiye değişebilir. Kagan'ın çalışmaları, bu modellerden biri üzerinde yoğunlaşıyor: Mizacın atılganlıktan çekingenliğe kadar uzanan boyutu.

Onyıllardır anneler, bebek ve çocuklarını Kagan'ın çocuk gelişimi konusunda yaptığı çalışmalara katılmak üzere, Harvard kampusundaki William James binasının 14. katında bulunan Çocuk Gelişimi Laboratuarı'na taşımaktadır. Kagan ve birlikte çalıştığı diğer araştırmacılar, deneysel gözlem için getirilmiş olan 21 aylık bebeklerden oluşan bir grupta utangaçlığın erken işaretlerini fark etmişlerdi. Diğer bebeklerle serbest oyunda, bazıları fıkır fıkır, kendiliğinden bir neşeyle en ufak bir tereddüt göstermeden oynuyorlardı. Bazıları ise kararsız ve tereddütlü bir şekilde geri duruyor, annelerine yapışıyor ve sessizce diğerlerinin oyunlarını izliyordu. Yaklaşık dört yıl sonra, aynı çocuklar anaokuluna başladığında Kagan'ın grubu onları tekrar gözlemledi. Aradan geçen yıllar boyunca dışa dönük çocuklardan hiçbiri çekingenleşmemiş, çekingen olanların üçte ikisi ise suskunluğunu sürdürmüştü.

Kagan, fazlasıyla hassas ve korkak çocukların utangaç ve ürkek yetişkinlere dönüştüklerini bulgulamıştır; çocukların yüzde 15-20'si, onun deyimiyle, doğuştan "davranışsal tutukluk" göstermektedirler. Bu çocuklar, bebekliklerinde tanımadıkları her şeyden çekinirler. Bu da onların "yeni yiyecekleri yerken mızmız, yeni hayvanlara ya da yerlere yaklaşırken tereddütlü ve yabancıların yanında utangaç davranmasına yol açar. Bu, onları başka açılardan da hassaslaştırır; örneğin suçluluk hissetmeye ve kendini kabahatli bulmaya daha yatkın olurlar. Sosyal ortamlarda, yeni insanlarla tanıştıklarında ve çevrelerindeki kişilerin dikkati üzerlerine çevrildiğinde –sınıfta ve oyun alanında– donup kalacak ölçüde kaygılanan çocuklardır bunlar. Yetişkinliklerinde ise, partide kendilerine bir eş bulamadıklarında kenarda kalmaya yatkın olur, topluluk önünde konuşma veya gösteri yapmaktan ölesiye korkarlar.

Kagan'ın çalışmalarından birindeki Tom adlı bir erkek çocuğu utangaç tipin bir örneğidir. Çocukluğu boyunca –iki, beş ve yedi yaşlarında– yapılmış her ölçümde hep en çekingen çocuklar arasında yer alıyordu. On üç yaşındayken yapılan bir görüşmede, Tom gergin ve kaskatı bir biçimde dudaklarını ısırıyor, ellerini ovuşturuyor, ifadesiz yüzünde sadece kız arkadaşından söz ederken gergin bir gülümseme beliriyordu; cevapları kısa,

hali ve tavrı ise ezikti.[36]Çocukluğunun orta dönemi boyunca, yaklaşık on bir yaşına dek, kendisine ıstırap verecek kadar utangaç olan Tom, arkadaşlarına yaklaşmak zorunda kaldığında her yanını ter bastığını hatırlıyordu. Aynı zamanda, evininin yanabileceğinden, bir yüzme havuzuna dalmaktan, karanlıkta yalnız kalmaktan yoğun korkular duyuyordu. Sık sık gördüğü kâbuslarda canavarların saldırısına uğruyordu. Son iki yıldır kendisini daha az utangaç hissetse de, hâlâ diğer çocukların yanında biraz kaygı duyuyor ve şu anda sınıfın üst yüzde beşi içinde yer aldığı halde, okulda başarılı olup olamayacağından endişeli görünüyor. Bir bilim adamının oğlu olan Tom, bu alanda kariyer yapmayı çekici buluyor, çünkü bu mesleğin göreceli yalnızlığı onun içe dönük eğilimlerine uygun düşüyor.

Buna karşılık, Ralph her yaşında atılgan ve dışa dönük çocuklardan biriydi. Her zaman rahat ve konuşkan olan bu çocuk, on üç yaşında da iskemlesine rahatça yaslanıp hiç sinirli hal ve tavırlar sergilemiyor, görüşmeyi yapanla arasındaki yirmi beş yaşa rağmen, arkadaşıymış gibi kendinden emin ve dostça konuşuyordu. Çocukluğu sırasında yalnızca kısa süreli iki korkusu olmuştu; bunlardan biri üç yaşında kocaman bir köpeğin üzerine atlamasından sonra köpeklerden, diğeri de uçak kazalarından söz edildiğini duyduğu yedi yaşında uçmaktan korkmasıydı. Hep arkadaş canlısı ve popüler olan Ralph, kendini hiçbir zaman utangaç görmemişti.

Çekingen çocukların, hafif bir strese bile fazlasıyla tepki uyandıran bir sinir devresiyle dünyaya geldikleri anlaşılıyor; doğuştan itibaren bunların kalpleri yeni insanlar ya da durumlar karşısında diğer bebeklere oranla daha hızlı atıyor. Yirmi bir aylıkken oyun oynamaktan geri durduklarında bile, bebeklerin nabızlarını gösteren monitörlerden, kalplerinin kaygıyla küt küt attığı izlenebiliyordu. Kolayca uyarılabilen bu kaygının yaşam boyu sürecek çekingenliklerin temelinde yattığı görülüyor; her yeni insana ya da duruma karşı olası bir tehlikeymiş gibi davranıyorlar. Belki de bunun sonucu olarak, çocukluklarında özellikle utangaç olduklarını hatırlayan orta yaşlı kadınlar, daha dışa dönük yaşıtlarına oranla daha fazla korku, kaygı ve suçluluk hisleri içinde yaşamaya ve migren, bağırsak ve mide rahatsızlıkları gibi stresle bağlantılı sorunlara daha eğilimli oluyorlar.

ÇEKİNGENLİĞİN NÖROKİMYASI

Kagan’a göre çekingen Tom ile atılgan Ralph arasındaki fark, merkezi amigdalada bulunan bir sinir devresinin uyarılabilmesinde yatmaktadır. Kagan’a göre, Tom gibi korkulu olmaya yatkın kişiler bu devrenin daha kolayca uyarılmasını sağlayan bir nörokimyasal yapıyla doğar ve bu nedenle tanımadıkları şeylerden kaçınır, emin olmadıklarından çekinir ve kaygı duyarlar. Ralph gibi, amigdalasının uyarılma eşiği çok daha yükseğe ayarlı bir sinir sistemine sahip olanlar ise, daha zor korkan, yapısı gereği daha dışa dönük, yeni yerleri araştırıp yeni insanlarla tanışmaya daha hevesli kişilerdir.

Çocuğun kalıtımında hangi modelin yer aldığını gösteren erken bir ipucu, bebekliğinde ne kadar kolay sinirlenen, zor bir çocuk olduğu ve tanımadığı biriyle ya da bir şeyle karşılaştığında bundan ne kadar rahatsız olduğudur. En azından doğduklarında, beş çocuktan yaklaşık biri çekingen sınıfına girerken, beşte ikisi de atılgan mizaçlıdır.

Kagan’ın ortaya koyduğu delillerin bir kısmı, olağandışı ürkek kedilerin gözlemlenmesinden elde edilmiştir. Yedi ev kedisinden birisi çekingen çocuklara benzeyen bir korkaklık modeli sergiler: Bunlar (kedilerin efsanevi meraklılıklarını sergilemek yerine) yeniliklerden uzak durur, yeni alanlar keşfetmekte isteksiz kalır ve sadece en küçük kemirgenlere saldırıp daha cesur akranlarının şevkle kovalayacakları büyüklerine yaklaşamayacak kadar ürkek davranırlar. Doğrudan beyin sondalarında, bu çekingen kedilerin amigdalasının bazı kısımlarının –örneğin diğer bir kedinin tehditkâr hırlamasını duyduklarında– olağanüstü uyarılma kabiliyetine sahip oldukları bulgulanmıştır.

Kedilerin çekingenliği, amigdalalarının yaklaşma veya kaçınma davranışını düzenleyen beyin devrelerini kontrol edebilecek olgunluğa eriştiği nokta olan, birinci ay sonlarında oluşur. Bir aylık bir kedi yavrusunun beyin olgunluğu, sekiz aylık bir insan yavrusununkine benzer; Kagan’a göre bebeklerde “yabancı” korkusu sekiz ya da dokuz aylıkken görülür ve odada bir yabancı varken anne dışarı çıkarsa sonuç gözyaşları olur. Kagan’a göre, çekingen çocuklar, amigdalayı harekete geçirerek düşük bir uyarılma eşiği yaratan ve böylece amigdalanın uyarılma kapasitesini

yükselten norepinefrin ve diğer beyin kimyasallarını kronik olarak yüksek düzeylerde miras almış olabilirler.

Bu artırılmış hassasiyetin bir işareti; örneğin çocukluklarında oldukça utangaç olan genç kadın ve erkeklerin laboratuarda sert kokular gibi streslere maruz kaldıklarında, nabızlarının, daha dışa dönük akranlarına kıyasla çok daha uzun bir süre yüksek düzeyde kalmaya devam etmesidir; bu da norepinefrin dalgasının amigdalayı istim üstünde, bağlantılı sinir devreleri yoluyla da sempatik sinir sistemini uyarılmış halde tuttuğunu gösterir.[37] Kagan'ın söylediğine göre, çekingen çocukların dinlenme halinde hem tansiyonları, hem de göz bebeklerinin daha fazla büyümesinden idrarlarında daha yüksek düzeylerde norepinefrin işaretleyicilerine kadar tüm sempatik sinir sistemi göstergeleri açısından, tepkisellik düzeyleri daha yüksektir.

Sessizlik, çekingenliğin bir başka göstergesidir. Kagan'ın ekibi çekingen ve atılgan çocukları, tanımadıkları çocuklarla birlikteyken ya da bir görüşmeciyle konuşurken olduğu gibi, doğal bir ortamda gözlemlediğinde, her zaman çekingen çocuklar daha az konuşuyordu. Çekingen bir anaokul çocuğu, diğer çocuklar kendisine hitap ettiğinde hiçbir şey söylemiyor ve gününün büyük bir bölümünü sadece diğerlerini oynarken seyrederek geçiriyordu. Kagan'ın tahminine göre, yeni bir durum ya da algılanan bir tehlike karşısında sergilenen çekingen sessizlik, ön beyin, amigdala ve yakınlarındaki sesle ifade yeteneğini kontrol eden limbik yapılar arasında çalışan bir devrenin etkin olduğunun işaretidir. (Aynı devreler, stres altında "tıkanarak" konuşamaz hale gelmemizi sağlar.)

Bu hassas çocukların, altıncı ya da yedinci sınıf gibi erken bir dönemden itibaren panik nöbetleri gibi kaygı bozuklukları geliştirme riski yüksektir. Bu sınıflardaki 754 kız ve erkek üzerinde yapılmış bir çalışmada, 44'ünün en az bir kez panik durumu yaşadığı ya da bunun birkaç ön belirtisini gösterdiği bulgulanmıştır. Bu kaygı durumları genelde, ilk flört ya da büyük bir sınav gibi, erken ergenlikte oluşan olaylar tarafından başlatılmıştır; çocukların çoğunluğu bunlarla daha ciddi sorunlar geliştirmeden başa çıkabilir. Ancak çekingen mizaçlı ve yeni durumlardan olağanüstü korkan çocuklar, kalp çarpıntıları, nefes darlığı ya da boğuluyormuş gibi bir hisle birlikte çıldırmak veya ölmek derecesinde korkunç bir şeyin başlarına geleceği gibi panik duyguları sergiliyordu. Araştırmacıların kanısına göre,

bu durumlar psikiyatrik anlamda “panik bozukluğu” teşhisi konulacak kadar ciddi olmasa da, bu ergen çocukların sonraki yıllarda bu bozukluğu geliştirme risklerinin daha yüksek olabileceğinin işaretini veriyorlardı; panik nöbetleri geçiren birçok yetişkin, krizlerin ergenlik yıllarında başladığını belirtmişlerdir. Bir kez bu tür bir kriz geçirdikten sonra, bunun tekrarına karşı bir korku geliştirmeye hazır hale gelen panik bozukluğu hastaları, bu yüzden hayattan uzaklaşırlar.

HİÇBİR ŞEYİ DERT ETMEM: NEŞELİ MİZAÇ

1920’lerde genç bir kadın olan June Teyzem, Kansas City’deki evini ardında bırakarak, o zamanlarda yalnız bir kadın için tehlikeli bir yolculuğa çıkıp, kendi başına Şangay’a gitmeyi göze almıştı. Orada, uluslararası ticaret ve entrika merkezinin polis gücünden bir İngiliz dedektif ile tanışan June, onunla evlenmişti. İkinci Dünya Savaşı’nın başlarında Japonlar Şangay’ı ele geçirdiklerinde, teyzem ve kocası *Güneş İmparatorluğu* adlı kitapta ve filmde anlatılan mahkûm kampına hapsedilmişlerdi. Kampta beş korkunç yıl geçirdikten sonra, tam anlamıyla her şeylerini kaybetmiş, meteliksiz bir halde İngiliz Kolombiyası’na iade edilmişlerdi.

Çocukluğumda June ile ilk kez tanışmamı hatırlıyorum. Yaşlıca, içi içine sığmayan bir kadındı. Sonraki yıllarında onu kısmen felç bırakan bir inme geçirdi; yavaş ve zahmetli bir iyileşmeden sonra aksayarak da olsa yürüyebildi. O yıllarda yetmişlerinde olan June’la bir gün kırlara çıktığımızı hatırlıyorum. Nasıl olduysa, yanımdan uzaklaştı ve birkaç dakika sonra hafif bir bağırma duydum; yardım istiyordu. Düşmüştü ve tek başına kalkamıyordu. Yardım etmek için yanına koştum, ben onu kaldırırken June şikâyet etmek ya da ağlayıp sızlamak yerine, durumuna güldü. Yaptığı tek yorum, neşeli bir sesle, “En azından yeniden yürüyebiliyorum,” demek oldu.

Bazı insanların duyguları teyzeminkiler gibi, kendiliğinden olumlu uca meyilli gibidir; bu tür kişiler doğal olarak neşeli ve yumuşak başlıdır, diğerleriyse asık yüzlü ve hüzünlü. Mizacın bu boyutu, bir tarafta coşku diğer tarafta ise melankoli olmak üzere, duygusal beynin yukarı kutupları

olan sağ ve sol prefrontal alanların göreceli etkinliğiyle bağlantılı gibidir. Bu içgörüyü büyük ölçüde çalışmalarına borçlu olduğumuz, Wisconsin Üniversitesi'nden psikolog Richard Davidson'a göre, sol frontal lobundaki etkinlik sağ loba oranla daha fazla olanlar daha neşeli bir mizaca sahiptir; bunlar genellikle insanlardan ve hayatın kendilerine sunduğu şeylerden keyif alır ve aynen June Teyze gibi, terslikleri atlatabilirler. Göreceli olarak sağ tarafındaki etkinlik daha fazla olanlar ise olumsuzluğa ve keyifsizliğe meyilli olur ve hayatın zorlukları karşısında kolayca telaşa kapılırlar; bir anlamda, endişe ve depresyonlarının önünü kesemediklerinden, acı çekerler.

Davidson'ın deneylerinden birinde, sol frontal alanlarda en fazla etkinlik gösteren denekler, en çok sağ tarafta etkinlik gösteren on beş kişiyle karşılaştırılmıştı. Belirgin sağ frontal etkinliğine sahip olanlar, bir kişilik testinde açık seçik bir olumsuzluk eğilimi sergilemişlerdi. Woody Allen'ın komik rollerle taklit ettiği, en ufak bir şeyde bir felaket görerek alarma geçen, korkaklığa ve karamsarlığa yatkın olan, bunaltıcı zorluklar ve her yerde pusuya yatmış tehlikelerle dolu bir dünyaya kuşkuyla bakan tiplere uyuyorlardı. Melankoliklerin aksine, daha kuvvetli bir sol frontal etkinliğine sahip olanlarsa dünyayı çok farklı görüyorlardı: İnsanlarla kaynaşabilen, neşeli, genelde çok şeyden zevk alan, çoğu zaman keyifli, daha kuvvetli bir özgüven hissine sahip ve hayata bağlılıklarının karşılığını aldığını hisseden kişilerdi. Psikolojik testlerdeki puanları da, depresyon ve diğer duygusal sorunlar açısından, yaşam boyu daha düşük bir risk taşıdıklarını ortaya koyuyordu.[38]

Klinik depresyon geçmişine sahip kişilerin beyinlerinde, hiç depresyon geçirmemiş kişilere kıyasla sol frontal lobda daha düşük düzeyde, sağda ise daha fazla etkinlik olduğunu bulgulayan Davidson, yeni depresyon teşhisi konulmuş hastalarda da aynı eğilimi görmüştür. Davidson'ın deneylerle sınanmayı bekleyen tahminine göre, depresyonun üstesinden gelenler sol prefrontal loblarındaki etkinliği artırmayı öğrenmiş kişilerdir.

Yaptığı araştırma insanların iki uçtan birinde yer alan yüzde otuzunu kapsasa da, Davidson, hemen herkesin beyin dalgası modellerine göre iki tipten birine yakın olarak sınıflandırılabileceğini söylüyor. Asık suratlılarla güler yüzlüler arasındaki mizaç farkı, büyük ya da küçük çapta pek çok şekilde kendini göstermektedir. Örneğin bir deneyde gönüllüler kısa film programları izlemişti. Bunlardan bazıları –banyo yapan bir goril, oynayan

bir köpek yavrusu gibi– eğlenceliydi. Diğerleri ise, hemşire eğitimi için hazırlanmış, bir ameliyatın iç karartıcı ayrıntılarını öne çıkaran öğretici bir film gibi, oldukça rahatsız ediciydi. Beyninin sağ yarısı etkin olan kasvetli kişiler neşeli filmleri sadece şöyle böyle eğlenceli bulurken, ameliyatın kan revan içindeki görüntüsüne aşırı bir korku ve tiksinme tepkisi göstermişti. Neşeli grup ise, ameliyata en düşük düzeyde tepki verirken, en kuvvetli tepkileri neşeli filmleri izlerken keyiflenme şeklindeydi.

Öyle görünüyor ki, mizacımız tarafından hayata ya olumlu ya da olumsuz bir tepki vermeye ayarlanmış bulunuyoruz. Hüzünlü ya da neşeli bir mizaca eğilimin, çekingenlik ya da atılganlık eğilimi gibi hayatın ilk yılında ortaya çıkması, bu özelliğin kalıtımsal olarak belirlendiğini işaret eden bir gerçektir. Beynin büyük bir kısmı gibi, frontal loblar da yaşamın ilk birkaç ayında olgunlaşırlar ve bu yüzden doğumdan itibaren yaklaşık on ay geçene dek etkinlikleri güvenilir bir biçimde ölçülemez. Ancak Davidson bu kadar küçük bebeklerde bile, frontal lobların etkinlik düzeylerinden anneleri odadan çıktığında ağlayıp ağlamayacaklarının tahmin edilebildiğini görmüştü. Bunların arasındaki ilinti, neredeyse yüzde yüzdü: Bu şekilde teste tabi tutulmuş düzinelerce bebekten, her ağlayanda sağ beyin etkinliğinin; her ağlamayanda ise sol beyin etkinliğinin fazla olduğu görülmüştü.

Yine de, mizacın bu temel boyutu doğuştan ya da çok kısa bir süre sonrasında yerleşmiş olsa bile, surat asmaya eğilimli olanlarımız hayatını arpacı kumrusu gibi düşünerek, tuhaf bir şekilde geçirmeye mahkûm değildir. Çocukluğun duygusal derslerinin, kalıtsal bir eğilimi güçlendirmek ya da bastırmak yoluyla, mizaç üzerinde derin bir etkisi olabilir. Çocuklukta beynin çok büyük esnekliğe sahip olmasının anlamı, bu yıllardaki deneyimlerin hayatın sonuna kadar kalıcı etkisi olacak biçimde sinir yollarını şekillendirebileceğidir. Mizacı iyi yönde değiştirebilecek deneyim çeşitlerinin belki de en iyi örneği, Kagan'ın çekingen çocuklarla yaptığı bir araştırmada ortaya çıkan gözlemde saklıdır.

AŞIRI UYARILABİLEN AMİGDALAYI EHLİLEŞTİRMEK

Kagan’ın çalışmalarından ortaya çıkan iyi haber, tüm korkulu bebeklerin hayattan hep çekinecek şekilde büyüyüp gitmedikleridir; mizaç kader değildir. Aşırı uyarılabilen amigdala, doğru deneyimlerle ehlileştirilebilir. Önemli olan, çocukların büyürken öğrendikleri duygusal dersler ve tepkilerdir. Çekingen çocuk için başlangıçta önemli olan, ebeveyni tarafından kendisine nasıl davranıldığı, dolayısıyla doğuştan gelen çekingenliğiyle başa çıkmayı nasıl öğrendiğidir. Çocukları için yavaş yavaş teşvik edici deneyimler yaratan anne-babalar, onlara korkaklıklarını yaşam boyu giderebilecek bir şey sunmuş olurlar.

Aşırı uyarılabilen bir amigdalanın tüm işaretleriyle dünyaya gelmiş üç bebekten birisi, anaokuluna girdiğinde tüm çekingenliğini yitirmiş olur.[39]Bir zamanlar korku dolu olan bu çocuklar evde gözlemlendiğinde, doğuştan çekingen çocukların zamanla daha atılgan mı olacağı, yoksa yeniliklerden ürküp zorluklar karşısında altüst mü olacağı konusunda ebeveynlerin, özellikle de annelerin etkisinin büyük olduğu görülmüştür. Kagan’ın araştırma ekibinin bulgularına göre, bazı anneler çekingen çocuklarını rahatsız edici her şeyden korumaları gerektiğine inanırken; bazıları da çocuğun bu zor anlarla baş etmeyi öğrenmesine ve böylece hayatın küçük mücadelelerine ayak uydurabilmesine yardımcı olmanın daha önemli olduğunu düşünür. Korumacı zihniyetin belki de çocuğu korkularını alt etmeyi öğrenme fırsatlarından yoksun bıraktığı için korkuları artırdığı görülür. Çocuk yetiştirmede “uyum sağlamayı öğren” felsefesi, korkak çocukların cesaretlenmesine yardımcı olmuş gibidir.

Bebekler altı aylıkken evlerinde gözlemlendiğinde, korumacı annelerin onları huysuzluk yaptıklarında ya da ağladıklarında yatıştırmaya çalışırken kaldırıp kucağa aldıkları ve bunu, bebeklerin rahatsızlık anlarıyla başa çıkmayı öğrenmelerine yardımcı olmaya çalışan annelerden daha uzun bir süreyle yaptıkları saptandı. Bebeklerin sakinken ve rahatsızken kucaklandıkları zaman birbiriyle kıyaslandığında, korumacı annelerin onları rahatsız olduklarında, sakin dönemlerine oranla çok daha uzun süre kucakta tuttukları görüldü.

Bir başka fark ise bebekler bir yaş dolaylarındayken ortaya çıkmıştı: Korumacı anneler, çocukları, yutabilecekleri bir nesneyi ağzına almak gibi zararlı olabilecek bir şey yaptıklarında sınır koymakta daha yumuşak ve dolaylı davranırlar. Buna karşılık diğer anneler empatik, kesin sınırlar

koyan, doğrudan emirler veren, çocuklarının hareketlerini durdurup söz dinlemelerinde ısrar eden bir tarz sergiler.

Ödünsüz davranmak neden korku eğiliminin azalmasına yol açsın? Kagan'ın düşüncesine göre, bir bebek ilginç (ama annesine göre de tehlikeli) bir nesneye doğru emeklemeye devam ederken, annenin "Çekil oradan!" uyarısıyla durdurulduğunda bir şey öğrenir. Bebek o anda hafif bir belirsizlikle baş etmeye zorlanmaktadır. Bu mücadelenin hayatın ilk yılında yüzlerce kez tekrar etmesi, bebeğe yaşam boyu beklenmedik durumlarla karşılaşmanın küçük dozlar halinde sürekli provasını yapma olanağını tanır. Korku duyan çocukların üstesinden gelmeyi öğrenmeleri gereken, tam da bu karşılaşmadır ve dersi öğrenmeleri için kaldırabilecekleri dozlarda olması gerekir. Böylesi karşılaşmalar, bebeğini seven ancak onu rahatsız eden her şeyi ortadan kaldırmaya koşmayan ve her defasında onu yatıştırmayan anne-babalar eşliğinde gerçekleştiğinde, çocuk yavaş yavaş bu tür anlarla kendisi başa çıkmayı öğrenir. Bir zamanlar korkak olan bebekler, iki yaşında yeniden Kagan'ın laboratuarına getirildiklerinde, bir yabancı onlara kaş çatınca ya da deneyi yapanlardan biri tansiyon aletinin bandını kollarına sarınca, gözyaşlarına boğulmaları olasılığı daha azdır.

Kagan'ın vardığı sonuç şudur: "Fazla[sıyla] tepkili olan bebeklerin anneleri olumlu sonuç yaratmak umuduyla onları engellenmişlik hissi ve kaygıdan koruduklarında, bebeklerin tereddütleri daha da şiddetlenerek tam tersi bir etki oluştuğu görülmektedir."[40]Bir başka deyişle, korumacı strateji; çekingen bebekleri yabancı durumlar karşısında kendi kendini sakinleştirmeyi öğrenme ve korkularının üzerinde biraz da olsa denetim kazanma fırsatlarından yoksun bırakarak geri teper. Nörolojik düzeyde, bunun anlamı tahminen, o bebeklerin prefrontal devrelerinin düşünmeden oluşuveren bu korkuya alternatif tepkileri öğrenme şansını kaçırmasıdır; bunun yerine gem vurulamamış korku eğilimleri tekrarlanarak kuvvetlenir.

Buna karşılık, Kagan'ın bana söylediği gibi, "Anaokuluna geldiklerinde daha az çekingen olan çocukların, onları daha dışa dönük hale getirmek için nazikçe baskı yapan anne-babalara sahip oldukları görülmektedir. Bu mizaç özelliğinin değişmesi, belki de fizyolojik temelinden ötürü diğerlerine oranla biraz daha zor gibi görünse de, hiçbir insan niteliği değişmez değildir."

Bazı çekingen çocuklar, çocukluk yılları boyunca deneyimleri ana sinir devrelerini şekillendirmeyi sürdürdükçe, cesaret kazanırlar. Çekingen bir çocuğun bu doğal kısıtlamayı aşma ihtimalinin fazla olduğunun işaretlerinden biri, daha yüksek düzeyde sosyal yeterliliğe sahip olabilmesidir: İşbirliği yapması ve diğer çocuklarla anlaşabilmesi, empatik, vermeye ve paylaşmaya yatkın, düşünceli olması, yakın arkadaşlıklar kurabilmesi gibi. Bu özellikler, dört yaşlarında ilkin çekingen mizaçlı olarak tanımlanmış, on yaşlarına geldiklerinde ise bunu üstlerinden atabilmiş bir grup çocukta görülmüştür.

Buna karşılık, dört yaşındaki çekingen çocuklar arasından, aynı altı yıl içinde mizacı pek az değişenler, duygusal olarak daha az yeterliydi. Stres altında ağlıyor, daha kolayca dağılıyor; duygusal anlamda uygunsuz davranıyor; korkaklık, somurtkanlık veya mızmızlık yapıyor; en ufak bir engellenmeye öfkeyle karşılık veriyor; doyumu ertelemekte zorluk çekiyor; eleştiriye karşı fazlasıyla hassas ya da güvensiz bir tavır alıyorlardı. Tabii ki, bu duygusal sorunların anlamı bu çocukların başlangıçtaki tereddütlerinin üstesinden gelseler bile başka çocuklarla ilişkilerinin sıkıntılı olacağıdır.

Buna karşılık, utangaç bir mizaca sahip ancak duygusal açıdan daha yeterli olan çocukların çekingenliklerini kendiliklerinden nasıl aştıklarını görmek kolaydır. Daha fazla sosyal beceriye sahip olan bu çocukların, diğer çocuklarla bir dizi olumlu deneyim yaşama olasılığı çok daha fazladır. Sözgelimi bu tür bir çocuğun yeni bir oyun arkadaşıyla konuşmak konusunda çekinceleri olsa da, buzlar bir kere kırıldığında sosyal ortamda parlayabilmektedir. Bu tür bir sosyal başarının yıllar boyu düzenli tekrarı, doğal olarak çekingen olanların özgüven kazanmasını sağlar.

Cesaret kazanmaya doğru ilerleyen bu çocukların durumu umut vericidir; doğuştan gelen eğilimlerin bile bir dereceye kadar değişebileceğinin belirtisidir. Dünyaya geldiğinde çok kolay korkuya kapılabilen bir çocuk, tanımadığı bir şey karşısında sakinleşebilmeyi, hatta dışa dönük olmayı öğrenebilir. Ürkeklik, ya da herhangi bir başka mizaç, duygusal hayatlarımızın biyolojik verilerinin bir parçası olabilir; ancak bize miras kalmış özelliklerimizin getirdiği belirli bir duygusal menüyle sınırlı olmak zorunda değiliz. Kalıtsal sınırlar içinde bile bir olasılıklar dağılımı söz konusudur. Davranışsal genetikçilerin gözlemlediği gibi, genler tek başına davranışı belirlemez; çevremiz, özellikle de büyürken yaşadıklarımız ve

öğrendiklerimiz, yaşam ilerledikçe mizaçla ilgili bir eğilimin nasıl ifade bulacağını belirler. Duygusal yeteneklerimiz sabit veriler değildir; doğru bir öğrenmeyle geliştirilebilirler. Bunun nedeni ise, insan beyninin olgunlaşma biçiminde saklıdır.

ÇOCUKLUK: BİR FIRSAT PENCERESİ

İnsan beyni, doğumda tam oluşmuş değildir. En yoğun büyüme çocuklukta gerçekleşse de, beyin yaşam boyunca kendini biçimlendirmeye devam eder. Çocuklar, olgunlaşmış beynin barındırabileceğinden çok daha fazla sayıda nöronla doğar. "Budama" olarak bilinen bir sürecin sonunda, beyin daha az kullanılan nöron bağlantılarını yitirip en çok kullanılan sinaps devrelerindeki güçlü bağlantıları oluşturur. Fazlalık sinapsları elden çıkararak budamak, "sesin" nedenini ortadan kaldırarak beyindeki ses sinyali oranını yükseltir. Bu süreç hızlı ve devamlıdır; sinaptik bağlantılar saatler ya da günler içinde oluşabilir. Özellikle çocuklukta, deneyimler beyni heykeltraş gibi yontar.

Deneyimin beyin gelişimi üzerindeki etkisinin klasik gösterimi, Nobel Ödüllü iki nörolog, Thorsten Wiesel ve David Hubel tarafından gerçekleştirilmiştir.[41]Kedilerde ve maymunlarda hayatın ilk aylarının, gözden gelen sinyallerin yorumlandığı görsel kortekse bu sinyalleri taşıyan sinapsların gelişimi için kritik bir dönem olduğunu göstermişlerdir. Bu kritik dönem esnasında eğer bir göz kapalı kalırsa, o gözden görsel kortekse ulaşan *sinaps* sayısı giderek önemini yitirirken, açık gözden gelen sinapsların sayısı çoğalır. Kritik dönem sonrasında kapalı olan göz açıldığındaysa, hayvanın o gözü işlevsel açıdan kör olmaktadır. Gözün kendisinde hiçbir şey olmamasına rağmen, o gözden görsel kortekse pek az devre yorumlanmak üzere sinyal ulaştırır.

İnsanlarda görme işlevi için kritik dönem, hayatın ilk altı yılı boyunca sürer. Bu süre içinde normal görme, gözde başlayan, görsel kortekste biten ve giderek karmaşıklaşan görsel sinir devrelerinin oluşumunu uyarır. Bir çocuğun gözü sadece birkaç haftalığına bantlanıp kapatılsa bile bu gözün görme kapasitesinde hasar oluşabilir. Bu dönemde bir çocuğun tek gözü

aylarca kapalı kalırsa, sonradan açıldığında o gözün ayrıntıları görme yeteneği zarar görmüş olur.

Gelişen beyin üzerinde deneyimin etkisini, "zengin" ve "fakir" fareler üzerinde yapılmış araştırmalar canlı bir şekilde gösteriyor.[42] "Zengin" fareler küçük gruplar halinde merdivenler ve dönen tekerlekler gibi, farelere eğlenceli gelen şeylerle dolu kafeslerde yaşıyorlardı. "Fakir" fareler ise bunların benzeri, ancak bomboş, hiçbir eğlencesi olmayan kafeslerde bulunuyorlardı. Aylar geçtikçe zengin farelerin neokortekslerinde nöronları birbirlerine bağlayan sinaps devreleri çok daha karmaşık ağlar geliştirirken, fakir farelerin nöron devreleri ise seyrek kalmıştı. Fark o kadar büyüktü ki, zengin farelerin beyinleri daha ağırlaşmış –ve belki de pek de şaşırtıcı olmayan bir şekilde– fakir farelere kıyasla labirentleri çözmekte çok daha başarılı olmuşlardı. Maymunlarla yapılan benzeri deneyler de, deneyim açısından "zengin" ve "fakir" olanlar arasındaki farkları göstermiştir ve aynı etkinin insanlarda da kendini göstereceği kesindir.

Psikoterapi –yani, sistemli bir biçimde duygusal açıdan yeniden öğrenme– deneyimin nasıl hem duygusal modelleri değiştirip, hem de beyni biçimlendirebileceğinin bir örneğini sunmaktadır. Bunun en etkileyici kanıtı, obsesif-kompulsif bozukluktan tedavi görmekte olan hastalar üzerinde yapılan bir çalışmadan elde edilmiştir.[43]Sık görülen kompulsiyonlardan biri el yıkamadır; bu, hastanın derisi çatlayacak hale gelene kadar hatta bir günde yüz kereye kadar yapılabilmektedir. *PET* tarayıcısıyla yapılan çalışmalar, obsesif - kompulsiflerin prefrontal loblarındaki etkinliğin normalden daha fazla olduğunu gösteriyor.[44]

Bu araştırmada, hastaların yarısına standart ilaç tedavisi, fluoksetin (daha iyi bilinen markasıyla, Prozac), uygulanırken, yarısı da davranış terapisi görmüştü. Terapi sırasında hastalar sistemli olarak, obsesyon veya kompulsiyonlarını harekete geçirmeden, bunlara neden olan nesneye maruz bırakılmışlardı; örneğin el yıkama kompulsiyonu olan hastalar lavabonun başına getirilmiş, ellerini yıkamalarına izin verilmemişti. Aynı zamanda hastalar kendilerini dürten korku ve endişelerini –ellerini yıkayamamanın, onlar için bir hastalığa yakalanıp ölmek anlamına gelmesi gibi– sorgulamayı öğrenmişlerdi. Yavaş yavaş, aylarca süren benzer seansların sonucunda, hastaların kompulsiyonları, aynen ilaç alanlarda olduğu gibi, giderek kaybolmaya başlamıştı.

Asıl hayret verici bulgu; PET tarayıcısıyla yapılan test sonucunda, davranış terapisine tabi tutulan hastalarda, aynen fluoksetinle tedavi edilmiş hastalarda olduğu gibi, duygusal beynin anahtar bir kısmı olan kaudate nukleus'un etkinliğinde belirgin bir düşüş görülmesiydi. Deneyimler en az ilaçlar kadar etkili bir şekilde beyin işlevini değiştirerek arazları ortadan kaldırmıştı!

HAYATİ PENCERELER

Tüm canlı türleri arasında, beyinlerinin tam olgunlaşması en fazla zaman alan insanlardır. Çocukluk döneminde beynin her alanı farklı bir hızda gelişse de, ergenliğin başlangıcı beyindeki en kapsamlı budama dönemlerinden biridir. Duygusal yaşam için hayati önem taşıyan bazı beyin alanları, olgunlaşması en uzun sürenler arasındadır. Duygusal alanlar erken çocuklukta, limbik sistem ergenlikte olgunlaşırken, duygusal özdenetimin, anlamanın ve ustalıklı tepkinin beşiği olan frontal loblar geç ergenliğe, 16 ve 18 yaş arasında bir yerlere kadar, gelişmeye devam ederler.[45]

Çocukluk ve ergenlik yılları boyunca sürekli tekrarlanan duygu yönetimi alışkanlıkları bu devreleri biçimlendirmeye bizzat yardımcı olacaktır: Bu, çocukluğu yaşam boyu sürecek duygusal eğilimleri biçimlendirmek için hayati bir fırsat penceresi haline getirir; çocuklukta edinilmiş alışkanlıklar sinir mimarisinin temel sinaps bağlantılarına yerleştikleri için, hayatın sonraki yıllarında bunları değiştirmek zorlaşır. Duyguların idaresinde prefrontal lobların önemini düşündüğümüzde, beynin bu bölgesindeki sinapsların şekillendirilmesi için karşımızda açılan büyük pencere, beynin görkemli tasarımı içinde bir çocuğun yıllar boyu edindiği deneyimlerin duygusal beynin düzenleyici devreleri üzerinde kalıcı bağlantılar yapabilmesi anlamına gelebilir. Gördüğümüz gibi, hayati deneyimler, ebeveynin çocuğun ihtiyaçları konusunda ne kadar güvenilir olduğunu ve bunlara ne kadar karşılık verebileceğini, çocuğun kendi sıkıntısını gidermeyi ve dürtü kontrolünü öğrenmesi için sağlanan imkânları ve rehberliği, empatiyi pratikte gerçekleştirebilmiş olmayı kapsamaktadır. Aynı şekilde, ihmal ya da kötü muamele, kendine dönük veya kayıtsız ebeveynin

çocukla ahenksizliği ya da zalimce bir disiplin, duygusal devreler üzerinde iz bırakabilir.

İlk önce bebeklikte öğrenilen ve çocukluk süreci boyunca üstünde çalışılan en önemli duygusal derslerden birisi, rahatsızken kendini yatıştırma tarzıdır. Çok ufak bebeklerde, bu yatıştırma işini bakıcısı üstlenir: Bir anne, bebeğinin ağladığını duyar ve sakinleşene kadar onu kucağında tutup sallar. Bazı kuramcılara göre, bu biyolojik ahenk, çocuğun bunun aynısını kendi kendine yapmayı öğrenmesine yardımcı olur.[46] On ve on sekiz ay arasındaki kritik dönemde, prefrontal korteksin orbitofrontal alanı hızlı bir biçimde limbik beyinle, sıkıntının ana şalteri haline gelecek olan bağlantıları kurmaktadır. Bir tahmine göre sayısız yatıştırılma durumlarından geçerek, nasıl sakinleşeceğini öğrenmesine yardımcı olunan bebekte, sıkıntıyı kontrol eden bu devrenin bağlantıları daha kuvvetli olacaktır; böylelikle ileride rahatsızlık duyduğunda kendi kendini yatıştırabilmeyi daha iyi becerecektir.

Hiç kuşkusuz, beynin olgunlaşması çocuğa giderek daha karmaşık duygusal araçlar sundukça, kendini yatıştırma sanatı yıllar boyunca ve yepyeni yöntemlerle öğrenilir. Unutmayalım ki, limbik dürtüleri düzenlemekte çok önemli olan frontal loblar ergenliğe geçerken olgunlaşır.[47]Çocukluk boyunca kendi kendini biçimlendirmeyi sürdüren bir diğer anahtar devrenin merkezi; bir ucunda kalbi ve bedenin diğer parçalarını düzenleyen, diğer ucundaysa adrenallerden amigdalaya ’savaş ya da kaç’ tepkisini başlatan katekolaminlerin salgılanması için sinyaller gönderen vagus sinirindedir. Çocuk yetiştirme tarzının etkisini değerlendiren Washington Üniversitesi’nden bir ekip, duygusal açıdan ustalık sergileyen ebeveynliğin vagus siniri işlevinde olumlu yönde bir değişime yol açtığını keşfetmiştir.

Bu araştırmanın başındaki psikolog John Gottman’a göre, “ebeveynler vagus sinirinin uyarılma derecesini, çocuğa duygusal rehberlik yaparak değiştirirler: Onlarla duyguları anlamak, eleştirici ve yargılayıcı olmamak, duygusal zorluklara çözüm bulucu bir yaklaşım sergilemek hakkında konuşarak, başkasına vurmak veya üzgünken kendini geriye çekmek yerine alternatif üretmek gibi konularda, ne yapacaklarını öğretirler.” Anne-babalar bunu iyi yaptığında çocuklar bedende ’savaş ya da kaç’

hormonlarını harekete geçiren vagus siniri etkinliğini daha iyi bastırarak, daha olumlu davranışlar sergileyebilir.

Duygusal zekânın ana becerilerinden her birinin çocuklukta birkaç yıla yayılan kritik dönemlerinin olması akla yakın görünüyor. Her dönem, çocuğa faydalı duygusal alışkanlıkları yerleştirebilmekte yardımcı olacak bir fırsat penceresini temsil eder; bu fırsat kaçırılmışsa, hayatın sonraki yıllarında düzeltici derslerin sunulabilmesi bir o kadar zorlaşacaktır. Çocuklukta sinir devrelerinin yoğun bir şekilde yontulması ve budanması, erken yıllarda atlatılan duygusal badirelerin ve travmaların yetişkinlikte neden bu denli kalıcı ve yaygın etkileri olduğunu açıklayabilir. Ayrıca, psikoterapinin bu eğilimlerden bazılarını etkilemesinin neden bu kadar uzun zaman aldığını ve daha önce gördüğümüz gibi, terapiden sonra bile üstleri yeni içgörüler ve yeniden öğrenilmiş tepkilerle kaplanmış olsa da bunların neden temelde saklı kaldığını da açıklayabilir.

Beyin, çocuklukta görüldüğü kadar geniş ölçüde olmasa da, aslında hayat boyu esnekliğini korur. Her türlü öğrenme, beyindeki bir değişikliği, bir sinaps bağlantısının kuvvetlendiğini işaret eder. Obsesif-kompulsif bozukluğu olan hastalardaki beyin değişiklikleri, duygusal alışkanlıkların sinirsel düzeyde bile, biraz süreli bir çabayla hayatın her döneminde biçimlendirilebildiğini gösteriyor. Travma sonrası stres bozukluğunda (hatta, terapide bile) beyinde olan şeyler, tekrarlanan veya yoğun yaşanan tüm duygusal deneyimlerin neticesinde oluşan olumlu ya da olumsuz etkilerin benzeridir.

Bu tür derslerin en anlamlı olanlarından bazıları çocuğa ebeveyn tarafından verilir. Bebeklerinin duygusal ihtiyaçlarını ahenk içinde kabul eden ve karşılayan ya da empatiyle terbiye veren anne-babalarla; kendine dönük, çocuğunun sıkıntısını görmezden gelen veya bağırarak, vurarak keyfi bir terbiye veren ebeveynlerin çocuğa aşıladığı duygusal alışkanlıklar birbirinden çok farklıdır. Bir anlamda pek çok psikoterapi yöntemi, hayatın önceki dönemlerinde saptırılmış ya da tamamen eksik kalmış şeylerin telafisi için verilen bir özel derstir. O halde, çocuklara duygusal becerileri besleyip yetiştiren şefkati ve rehberliği çocuklara daha ilk baştan sağlayarak, ileride bu özel derslere ihtiyaç duymalarını önlemek için elimizden geleni yapsak, daha iyi olmaz mı?

35 Çekingen ve gözüpek tip örnekleri, Tom ve Ralph Kagan’ın *Galen’s Prophecy* adlı eserinde tarif edilmiştir.

36 Yükselen nabız: Iris R. Bell ve bşk., “Failure of Heart Rate Habituation During Cognitive and Olfactory Laboratory Stressors in Young Adults With Childhood Shyness,” *Annals of Behavior Medicine*, sayı 16 (1994).
37 Kişilik ve hemisferi (yarı beyin) farklılıkları hakkındaki araştırma Wisconsin Üniversitesi’nden Dr. Richard Davidson ve Vanderbilt Üniversitesi’nden psikolog Dr. Andrew Tomarken tarafından yapılmıştır: Bkz. Andrew Tomarken ve Richard Davidson, “Frontal Brain Activation in Repressors and Nonrepressors,” *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 103 (1994).
38 Annelerin çekingen çocuklarının daha gözüpek hale gelmesine nasıl yardımcı olabileceklerine dair gözlemler, Doreen Arcus tarafından yapılmıştır. Detaylar Kagan’ın *Galen’s Prophecy*’dedir.
39 Kagan, a.g.e., s.194-95.
40 Hubel ve Wiesel: David H. Hubel, Thorsten Wiesel ve S. Levay, “Plasticity of Ocular Columns in Monkey Striate Cortex,” *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, sayı 278 (1977).
41 Deneyim ve farenin beyni: Marian Diamond ve diğerlerinin çalışması, Richard Thompson’ın *The Brain* (San Francisco: W.H. Freeman, 1985)’te tarif edilmiştir.
42 Obsesif-kompulsif bozukluk tedavisinde beyin değişimleri: L.R. Baxter ve bşk., “Caudate Glucose Metabolism Rate Changes With Both Drug and Behavior Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder,” *Archives of General Psychiatry*, sayı 49 (1992).
43 Prefrontal loblarda artan etkinlik: L.R. Baxter ve bşk., “Local Cerebral Glucose Metabolic Rates in Obsessive-Compulsive Disorder,” *Archives of General Psychiatry*, sayı 44 (1987).
44 Prefrontal lobların olgunlaşması: Bryan Kolb, “Brain Development, Plasticity, and Behavior,” *American Psychologist*, sayı 44 (1989).
45 Çocukluk deneyimi ve prefrontal budama: Richard Davidson, “Asymmetric Brain Function, Affective Style and Psychopathology: The Role of Early Experience and Plasticity,” *Development and Psychopathology*, cilt 6 (1994), s. 741-58.
46 Biyolojik uyum ve beynin gelişimi: Schore, *Affect Regulation.*
47 M.E. Phelps ve bşk., “PET : A Biochemical Image of the Brain at Work,” in N. A. Lassen ve bşk., *Brain Work and Mental Activity: Quantitative Studies with Radioactive Tracers* (Copenhagen: Munksgaard, 1991).

BEŞİNCİ BÖLÜM-DUYGUSAL OKURYAZARLIK

15-Duygusal Cehaletin Bedeli

Her şey küçük bir anlaşmazlıkla başlamış, sonra olay büyümüştü. Thomas Jefferson Lisesi son sınıfından Ian Moore ve onun bir sınıf küçüğü Tyrone Sinkler, 15 yaşındaki arkadaşları Halil Sumpter'la önce bir takıştılar. Sonra onu taciz ve tehdit etmeye başladılar. Sonunda da bu olay patlak verdi.

Halil, Ian ve Tyrone'dan dayak yeme korkusuyla, bir sabah okula .38 kalibrelik bir silah getirdi ve bir okul bekçisinden en fazla 7-8 metre uzakta, burnunun dibindeki her iki çocuğu koridorda vurarak öldürdü.

Bu tüyler ürpertici olay, duyguların idaresinin anlaşmazlıkları barışçıl yöntemlerle halletmeyi ve hatta, diğerleriyle sadece iyi geçinmeyi öğrenmeye çok büyük ihtiyaç olduğunun yeni bir işareti olarak da görülebilir. Şimdiye kadar hep okul çocuklarının matematik ve okumada geri kalmasından rahatsız olan eğitimciler, değişik ve daha acil bir eksikliğin farkına varıyorlar: Duygusal cehalet.[1]Akademik standartları yükseltmek için övülesi çabalar gösterile dursun, bu yeni ve sorun yaratan eksikliğe standart okul müfredatında yer verilmiyor. New York'un Brooklyn ilçesinden bir öğretmenin dediği gibi, okullarda şu anki vurgulama, "okul çocuklarının ne kadar iyi okuyup yazdığıyla, gelecek hafta hayatta olup olmayacaklarından daha fazla ilgilendiğimizi" gösteriyor.[2]

Bu eksikliğin işaretlerini, okullarda gitgide olağanlaşmakta olan, Ian ve Tyrone'un vurulması gibi şiddet olaylarından görebiliriz. Ancak bunlar münferit olaylar olmanın ötesindedir; dünya trendlerinin "önderi" olan

Amerika'daki ergenlerin içinde bulunduğu kargaşanın tırmanışıyla çocuk yaştakilerin sorunları şu tür istatistiklerden okunabilir:[3]

Son yirmi yıla kıyasla, Amerika'da 1990'larda şiddet suçlarından tutuklanan reşit olmamış gençlerin oranının en yüksek düzeye tırmandığı görülmüştür. Zorla tecavüzden tutuklanan ergen gençler iki katına; silahla ateş etme olaylarındaki artışa paralel olarak cinayet suçundan tutuklananlar da dört katına çıkmıştır.[3] Aynı dönem içinde ergen yaştakiler arasında intihar oranıyla, cinayet kurbanı olan on dört yaş altındaki çocukların sayısı da üç katına çıkmıştır.[4]

Genç kızlar, daha fazla sayıda ve daha erken bir yaşta hamile kalmaktadır. 1993 yılı itibarıyla, on - on dört yaş arası kızlar arasında doğum yapanların, bazılarının deyimiyle "bebek yapan bebeklerin" oranı, beş yıl boyunca sürekli artış göstermiştir. Aynı şekilde istemeden hamile kalan ergen kızların oranı ve arkadaş arasında cinsel ilişki baskısı da artmıştır. Ergenler arasında, zührevi hastalık oranında da son otuz yıl içinde üç kat artış olmuştur.[5]

Bu rakamlar umut kırıcı olsa da, siyahi Amerikan gençliğine, özellikle de kent merkezlerinde yaşayan kesimine baktığımızda, oranların bazen ikiye, üçe ya da daha fazlasına katlanması durumun ne kadar vahim bir hal aldığını ortaya koymaktadır.

Örneğin, 1990'lardan önceki yirmi yıl boyunca beyaz gençler arasında kokain ve eroin kullanımı yüzde üç artarken, siyahi Amerikalı gençler arasında bu oran inanılmaz derecede artarak yirmi yıl öncesinin *on üç katı*na çıkmıştır.[6]

Gençler arasındaki en yaygın rahatsızlık nedeni ruhsal hastalıklardır. Ağır ya da hafif depresyon belirtileri ergenlerin üçte birine yakınını etkilemektedir; kızlarda depresyon vakaları ergenlikte ikiye katlanmaktadır. Genç kızlar arasında yeme bozukluğu vakalarının sayısı da iyice tırmanmıştır.[7]

Son olarak, bir şeyler değişmediği takdirde, bugünün çocuklarının uzun vadede evlenip eşleriyle birlikte verimli ve istikrarlı bir yaşam sürme olasılığı, her kuşakla birlikte daha da azalmaktadır. 9. Kısım'da gördüğümüz gibi, 1970'lerde ve 1980'lerde boşanma oranı yüzde ellilerdeyken, 1990'lara girdiğimizde yeni evliler arasındaki boşanma

oranına bakarak yapılan tahmin, bugünkü genç insanların yaptığı üç evlilikten ikisinin boşanmayla sonuçlanacağı yönündedir.

DUYGUSAL ZAAF

Tehlike çanlarını çalan bu istatistikler, aynen kömür madencisine tünelde çok az oksijen kaldığının işaretini veren ’madenci kanaryası’nın ölümüne benzetilebilir. Bu kadar ciddi sayıların ötesinde, bugünkü çocukların kötü durumu daha incelikli bir düzeyde henüz açıkça bir krize dönüşmemiş gündelik sorunlarda görülebilir. Duygusal yeterlilik düzeyinin düşmekte olduğunu doğrudan gösteren bir barometre olarak, belki de en anlamlı bulgular, yaşları yediyle on altı arası değişen Amerikalı çocuklardan oluşan ulusal çapta bir örneklemeyle, çocukların 1970’lerin ortasındaki ve 1980’lerin sonlarındaki duygusal durumlarının kıyaslanmasından elde edilmiştir.[8]Anne-babaların ve öğretmenlerin değerlendirmelerine göre, sistematik bir kötüleşme söz konusuydu. Diğerlerinden daha çok göze batan tek bir sorun yoktu; tüm göstergeler yanlış yönde bir gidişatı işaret ediyordu: Çocukların ortalama olarak daha zayıf kaldığı haller şunlardı:

Kendini geri çekme ya da sosyal sorunlar: Yalnızlığı tercih etme; ketum davranma; fazlasıyla surat asma; enerji eksikliği; mutsuzluk, fazlasıyla bağımlılık

Kaygılı ve depresif: Yalnızlık, birçok korku ve endişe; mükemmel olma ihtiyacı; sevilmediğini hissetme; sinirli, üzgün ve depresyonda olma

Dikkat ya da muhakeme sorunları: Dikkat edememe ya da yerinde duramama; hayal kurma; düşünmeden hareket etme; yoğunlaşamayacak kadar sinirli olma; okul ödevlerini iyi yapamama; zihninden bazı düşünceleri atamama

Suç işleme eğilimi ve saldırganlık: Başlarını derde sokan çocuklarla dolaşma; yalancılık ve sahtekârlık; başkalarının eşyalarını tahrip etme; evde ya da okulda söz dinlememe; inatçı ve karamsar olma; çok konuşma; fazlasıyla eziyet etme; çabuk öfkelenme

Bu sorunların herhangi biri tek başına kimseyi irkiltmese de, toplu olarak geniş kapsamlı bir değişimin çocukluk deneyiminin içine sızan bir tür yeni

zehirin göstergesi oluyor, duygusal yeterlilik açısından geniş çaplı eksikliklerin bulunduğunu işaret ediyor. Bu duygusal zaaf, modern yaşamın tüm çocuklara ödettiği evrensel bir bedel gibi görünüyor. Amerikalılar, kendilerini diğer kültürlerle karşılaştırdıklarında, sorunlarının çok daha kötü olduğunu vurgulasalar da, dünyanın çeşitli ülkelerinde yapılan araştırmalarda Amerika'dakine eşit ya da daha kötü oranlar bulunmuştur. Örneğin, 1980'lerde Hollanda, Çin ve Almanya'daki öğretmenler ve anne-babalar, çocukların sorunlarını 1976'da Amerikalı çocuklarda saptananla aşağı yukarı aynı düzeyde olarak değerlendirmişlerdi. Avustralya, Fransa ve Tayland'ın da dahil olduğu bazı ülkelerdeki çocuklar ise şu an Amerika'da olduğundan daha kötü bir düzeydeydi. Ancak bu durum çok uzun bir süre devam etmeyebilir. Diğer birçok gelişmiş ulusla karşılaştırıldığında, Amerika'da duygusal yeterliliğin aşağı çekilmesini körükleyen daha genel etkenlerin güçlendiği görülmektedir.[9]

İster zengin olsun ister fakir, hiçbir çocuk tehlikeden bağışık değildir; bu sorunlar evrenseldir ve her türlü etnik, ırk ve gelir grubunda ortaya çıkmaktadır. Yoksulluk içindeki çocuklar en kötü duygusal beceri siciline sahip gibi görünse de, on yıllık zaman dilimleri boyunca kötüleşme *oranları* orta sınıf ya da zengin çocuklardan daha kötü değildir; hepsi aynı düzenli düşüşü göstermektedir. Buna paralel olarak, psikolojik yardım alan çocukların sayısı üçe katlanırken (belki de yardım bulma olanaklarının arttığını gösteren iyi bir işaret) kendilerine yardım edilmesini *gerektirecek* kadar duygusal sorunu olup bu yardımı bulmamış olanların sayısı iki katına –1976'da yüzde 9'dan 1989'da yüzde 18'e– çıkmıştır (kötü bir işaret).

Cornell Üniversitesi'nin tanınmış gelişim psikoloğu Urie Bronfenbrenner, çocukların ruh sağlığı konusunda uluslararası bir kıyaslama yapmıştır: "İyi destek sistemlerinin olmadığı durumlarda, dış kaynaklı stresler güçlü aileleri bile parçalayabilecek kadar büyümüştür. Eğitimi ve geliri iyi olanlar da dahil olmak üzere, ailenin günlük hayatının telaşı, istikrarsızlık ve tutarsızlığı, toplumun tüm katmanlarına yayılmış durumdadır. Tehlikede olan, bir sonraki kuşaktır: özellikle erkekler, yetişme sürecinde boşanma, fakirlik ve işsizliğin tahrip edici etkileri gibi yıkıcı güçler karşısında zedelenebilecek durumdadır. Amerikalı çocukların ve ailelerin durumu hiç olmadığı kadar vahimdir... Milyonlarca çocuğu duygusal yeterlilikten ve ahlaklı bir kişilikten yoksun bırakıyoruz."[10]

Rekabetin emek maliyetlerini aşağı çekerek aileye baskı yapan ekonomik güçler yaratması, sadece Amerika'ya özgü değil evrensel bir olgudur. Günümüz, mali açıdan sıkışık ailelerde hem annenin hem de babanın uzun saatler çalışmak zorunda kalarak çocuklarını kendi başlarının çaresine bakmaya bıraktığı; çocukların şimdiye kadar hiç görülmedik oranda yoksulluk içinde büyüdüğü; tek ebeveynli ailelerin giderek olağanlaştığı; daha çok sayıda bebek ve çocuğun, neredeyse ihmalkârlık düzeyine varacak kadar kötü işletilen yuvalara bırakıldığı bir devirdir. Bütün bunlar, iyi niyetli ebeveynler açısından bile, anne-babayla çocuk arasındaki duygusal yeterliliği oluşturan sayısız küçük, besleyici etkileşimin erozyona uğraması anlamına geliyor.

Aileler artık çocukların hayata sağlam bir şekilde hazırlanmasında etkili olamıyorsa, ne yapmamız gerekir? Belirli sorunların mekaniğine daha dikkatlice baktığımızda, duygusal ya da sosyal yeterlilik eksikliklerinin ciddi sorunlara nasıl zemin hazırladığını ve doğru hedefe yöneltilmiş düzeltici ya da da önleyici yöntem ve araçların daha fazla çocuğun iyi yolda gitmesini nasıl sağlayabileceğini görebiliriz.

ÖFKEYİ EHLİLEŞTİRMEK

Ben ilkokul birinci sınıftayken, okulun "dayısı" dördüncü sınıftaki Jimmy'ydi. Onun bunun harçlığını çalan, bisikletini alan ve konuşur konuşmaz yumruk atan bir çocuktu. Jimmy en küçük bir tahrikte ya da hiç kışkırtılmasa da, kavga çıkaran klasik bir kabadayıydı. Jimmy'yi şaşkınlıkla ve aramıza belli bir mesafe koyarak izlerdik. Herkes Jimmy'den nefret eder ve korkardı; kimse onunla oynamazdı. Oyun alanında nereye giderse gitsin, sanki görünmez bir fedai çocukları yolundan temizlerdi.

Jimmy gibi çocuklar açıkça sorunludur. Ancak belki pek de açık olmayan, çocuklukta bu kadar belirgin bir saldırganlığın, duygusal sorunların ve ileride görülecek diğerlerinin bir işareti olduğudur. Jimmy on altı yaşına geldiğinde, saldırı suçundan dolayı hapisteydi.

Jimmy gibilerinin çocukluktaki saldırganlıklarının yaşam boyu sürecek bir miras bıraktığı, birçok araştırmada ortaya çıkmıştır.[11] Gördüğümüz gibi,

bu tür saldırgan çocukların aile hayatında tipik olarak ihmalkârlıkla keyfi cezalandırmalar arasında gidip gelen anne-babalar vardır; bu davranış modeli de, anlaşılabileceği gibi, çocukları biraz daha paranoyak ya da kavgacı yapar.

Öfkeli çocukların tümü kabadayı değildir; bazıları kızdırılmaya ya da küçümsenmeye veya adaletsizlik olarak algıladıkları hareketlere fazla tepki gösteren, içine kapanık, toplumdan dışlanmış çocuklardır. Ancak bu çocukların ortak algısal hatası, bir kasıt olmadığı halde küçümsendiklerini sanmaları, arkadaşlarını gerçekte olduğundan daha düşmanca tavırlı görmeleridir. Bu da onların aslında tarafsız hareketleri birer tehdit gibi algılamalarına –kasıtsız bir çarpmanın bir kan davası olarak algılanması gibi– ve karşı saldırıya geçmelerine yol açar. Doğal olarak bu durum diğer çocukları uzaklaştırdığından, daha da yalnız kalmalarıyla sonuçlanır. Bu tür öfkeli ve tecrit olmuş çocuklar, adaletsizliğe ve haksız muameleye karşı fazlasıyla hassastırlar. Kendilerini genellikle kurban olarak görür ve sözgelimi, masum oldukları halde öğretmenlerin onları bir şeyden dolayı suçlaması gibi, bir dizi örneği sıralayıverirler. Bu çocukların bir başka özelliği de, bir kez öfkeye kapıldıklarında, düşünebildikleri tek tepkinin sert ve ani çıkışlar yapmak olmasıdır.

Bu algısal önyargıların nasıl işlediği, kabadayı tiplerin video seyretmek üzere daha sakin bir çocukla eşleştirildiği bir deneyde görülmektedir. Filmlerin birinde, başka bir çocuğun çarptığı biri kitaplarını düşürür ve civardaki başka çocuklar gülmeye başlar; kitaplarını düşüren çocuk da öfkelenip gülenlerden birine vurmaya çalışır. Filmi seyreden çocuklar, daha sonra bunun hakkında konuştuklarında, kabadayı, ötekilere vurmaya çalışan çocuğu hep haklı bulur. Daha da anlamlısı, filmi tartışırken, izledikleri çocukların saldırganlıklarını değerlendirmeleri gerektiğinde, kabadayılar çarpan çocuğu daha kavgacı; vurmaya çalışan çocuğun öfkesini de daha haklı bulurlar.[12]

Hemen bu tür bir hükme varmaları, olağandışı saldırgan kişilerdeki derin algısal önyargının kanıtıdır: Düşmanlık ya da tehdit varsayımıyla hareket ederken, neler olup bittiğine pek az dikkat ederler. Kendilerinin tehdit edildiğini farz ettikleri an, hemen harekete geçerler. Örneğin, dama oyununda rakibi sırası gelmeden bir parçayı oynatırsa, saldırgan çocuk masum bir hata olup olmadığını düşünmeden bunu “hile yapmak” olarak

yorumlar. Masum değil de, kötü niyetli bir varsayımdır bu, tepkisi de otomatik saldırganlık olur. Karşı tarafın hareketinin refleks halinde düşmanlık olarak algılanmasıyla iç içe geçmiş otomatik bir saldırganlıktır; sözgelimi, ötekine hata yaptığını belirtmek yerine, suçlamak, bağırmak, vurmaya başlamak gibi. Bu tür çocuklar bunu daha fazla yaptıkça da, saldırganlık onlar için daha otomatik bir tepki olur ve nezaket, şakaya vurma gibi seçenekler kısıtlanır.

Sinirlenme eşikleri düşük olan, daha çok şeyden daha fazla huysuzlaşan bu tür çocuklar, bir anlamda duygusal açıdan korunmasız olurlar; sinirlendiklerinde sağlıklı düşünemez, dolayısıyla da iyi niyetli hareketleri saldırganlık olarak görür, fazlasıyla öğrenmiş oldukları saldırıyla karşılık verme alışkanlığına geri dönerler.[13]

Düşmanlık yönündeki bu algısal sapmalar daha ilk sınıflarda çoktan yerine oturmuş olur. Çoğu çocuk, özellikle de erkekler, anaokulunda ve birinci sınıfta kıpır kıpır olurken, daha saldırgan çocuklar ikinci sınıfta biraz olsun kendini kontrol etmeyi öğrenemezler. Oyun alanlarındaki anlaşmazlıklarda diğer çocuklar pazarlık etmeyi ve uzlaşmayı öğrenmeye başlarken, kabadayı tipler giderek daha fazla kaba güce ve yaygaraya güvenir hale gelirler. Bunun bedelini de sosyal ilişkilerinde öderler: Oyun alanında bir kabadayıyla ilk kez karşılaşan diğer çocuklar, iki-üç saat içinde ondan hoşlanmadıklarını söylemeye başlar.[14]

Ancak çocukları okul öncesi yıllarından ergenlik dönemine girdikten sonraki yıllarına dek izleyen araştırmalar; bozguncu, geçimsiz, ebeveyninin söz dinlemeyen, öğretmenlere karşı gelen birinci sınıf öğrencilerinden yarısının, ergenlik yıllarında suç işlediklerini saptamıştır.[15] Elbette ki bu tür saldırgan çocukların tümü ileride şiddete ve suça götüren yörüngede yer almaz. Ancak bütün çocuklar arasında, sonuçta şiddet içerikli suçlar işleme riski en çok olanlar, bunlardır.

Bu çocuklar, hayatlarının şaşırtıcı derecede erken yıllarında suç işlemeye yönelirler. Montreal’deki bir anaokulunun öğrencileri düşmanlık ve sorun yaratma eğilimleri açısından değerlendirildiklerinde, düşmanlık derecesi en yüksek çıkan beş yaşındaki çocukların, sadece beşle sekiz yıl sonra, yani ergenliğin başlangıç yıllarında çok daha fazla suç işlediklerine ilişkin kanıtlar bulunmuştu. Kendilerine hiçbir şey yapmamış bir çocuğu dövdüklerini, dükkân soyduklarını, bir kavgada silah kullandıklarını,

otomobillerin kilidini kırıp içine girdiklerini ya da parçalarını çaldıklarını, sarhoş olduklarını ve bütün bunları daha on dört yaşına varmadan yaptıklarını itiraf etme olasılıkları diğer çocuklara kıyasla üç kat fazladır.[16]

Şiddete ve suç işlemeye kadar varan model yol, birinci ve ikinci sınıfta saldırgan, zor zaptedilen çocuklarla başlar.[17] Çocuğun dürtü kontrolünün zayıf olması, tipik olarak en erken okul yıllarından itibaren kötü bir öğrenci olmasına, hem kendisi hem de başkaları tarafından "aptal" gibi görülmesine katkıda bulunur. Bu yargı, geri kalan çocuklar için açılan özel eğitim sınıflarına postalanmasıyla da desteklenir (bu tür çocuklarda "hiperaktivite" ya da öğrenme güçlüklerinin oranı fazla olsa da, durum hepsinde aynı değildir). Okula başlayan çocuklardan, evinde "zorbaca" davranış tarzını, yani kabadayılığı öğrenmiş olanlar, kendilerini hizaya sokmak için çok fazla zaman harcamak zorunda kalan öğretmenleri tarafından da gözden çıkarılır. Sınıf kurallarına uymamak, bu çocuklara doğal gelir; bu yüzden öğrenmeye harcayabilecekleri zamanı israf ederler; alın yazıları olan akademik başarısızlık, genellikle üçüncü sınıfa geldiklerinde belirgindir. Suç işlemeye eğilimli olan çocukların IQ puanları arkadaşlarına oranla daha düşük olsa da, dürtüleriyle hareket etmeleri daha doğrudan bir etkendir: On yaşındaki erkek çocuklarda dürtüsellik, gelecekte suç işleme olasılığını tahmin etmekte IQ puanlarına oranla neredeyse üç kat daha isabetlidir.[18]

Dördüncü ya da beşinci sınıfa geldiklerinde artık kabadayı ya da "zor" olarak görülen bu çocuklar arkadaşları tarafından reddedilir, kolay arkadaşlık kuramaz ya da hiç arkadaşları olmaz. Kendilerini yalnız hissettikleri için de, toplum dışı bırakılmış diğer insanlara yönelirler. Dördüncü ve dokuzuncu sınıflar arasında, kendilerini toplum dışı gruplara ve yasalara aykırı bir yaşam tarzına adarlar; en büyük patlama yedinci ve sekizinci sınıflar arasında olmak üzere, alkol ve uyuşturucu kullanımı beş kat artar. Ortaokul yıllarında, "bu yola geç girenler"in bir başka türü, isyankâr tarzlarının çekiciliğine kapılarak onlara katılır; bunlar genellikle evde hiçbir gözetim altında bulunmayan ve ilkokul yıllarından itibaren sokaklarda sürtmeye başlamış gençlerdir. Lise yıllarında bu dışlanmış grubun okuldan ayrılarak hırsızlık, soygun ve uyuşturucu ticareti gibi adi suçlara kaydığı görülür.

(Bu süreçte kızlar ve erkekler arasında önemli bir fark ortaya çıkar. Öğretmenlerle başı belaya giren ve kuralları çiğneyen, ancak arkadaşları

arasında popülerliğini yitirmeyen “kötü” dördüncü sınıf kızları üzerinde yapılan bir çalışmada, yüzde kırkının liseyi bitirdiğinde bir çocuğu olduğu görülmüştür.[19] Bu oran, aynı okuldaki kızların ortalama hamile kalma oranının üç katıdır. Bir başka deyişle, antisosyal genç kızlar şiddete başvurmak yerine, hamile kalmaktadır.)

Şiddete ve suç işlemeye uzanan yol tek değildir elbet; birçok başka etken de çocuk için risk oluşturabilir: Suç oranının fazla olduğu bir mahallede doğup suç işlemeyi ve şiddeti teşvik eden durumlara daha fazla maruz kalarak büyümek; fazlasıyla stres altındaki bir ailesi olmak ya da yoksulluk içinde yaşamak gibi. Ancak bu etkenlerden hiçbiri tek başına çocuğun şiddet suçları işlemesini kaçınılmaz hale getirmez. Aynı koşullar altında, saldırgan çocuklarda etkin olan psikolojik güçler, onların şiddet suçu işlemeleri olasılığını artırır. Yüzlerce erkek çocuğunun yaşantısını genç yetişkinlik yıllarına kadar yakından takip etmiş olan psikolog Gerard Patterson’ın dediği gibi, “beş yaşındaki bir çocuğun antisosyal davranışları, ileride suç işleyecek bir ergenin hareketlerinin ilk örneği olabilir.”[20]

KABADAYILAR İÇİN OKUL

Saldırgan çocukların yaşam boyu taşıdıkları zihniyet, neredeyse istisnasız olarak, er ya da geç başlarını belaya sokar. Şiddet suçlarından hüküm giymiş gençlerle saldırgan lise öğrencileri üzerinde yapılmış bir araştırmada, bunların ortak bir zihniyete sahip oldukları görülmüştür. Birisiyle bir sorun yaşadıklarında, hemen karşı tarafı düşmanca bir açıdan görür, ötekinin onlara yönelik bir düşmanlığı olup olmadığını daha fazla araştırmadan ya da aralarındaki anlaşmazlığı gidermek için barışçıl bir çözüm aramayı düşünmeden hükme varırlar. Genellikle kavga gibi şiddet içeren bir çözümün aslında olumsuz bir sonucu olacağı akıllarından bile geçmez. Saldırganlık eğilimlerini, “Öfkeden çılgına dönmüşsen, birine vurmak normaldir”; “Kavgadan kaçarsan herkes korkak olduğunu düşünür”; ve “Feci bir şekilde dövülen kişiler, aslında o kadar da acı çekmez” gibi kanılarla zihinlerinde meşrulaştırırlar.[21]

Ancak, zamanında yapılan yardımlar bu tutumları değiştirebilir ve çocuğun suç işlemeye yönelmesini engelleyebilir; birçok deneysel program, bu saldırgan çocuklara antisosyal eğilimlerini daha ciddi sorunlara yol açmadan dizginlemeyi öğrenmeleri için bir miktar yardımcı olabilmiştir. Duke Üniversitesi'ndeki bu tür bir program, altıyla on iki hafta arasında, haftada iki kez kırkar dakikalık eğitim seansları içinde, ilkokulda sorun çıkaran öfke dolu çocuklara uygulanmıştır. Örneğin, erkek çocuklara, düşmanca diye yorumladıkları bazı sosyal işaretlerin aslında tarafsız ya da dostça olduğunu nasıl görebilecekleri öğretilmiştir. Programa katılanlar, diğer çocukların açısından bakmayı, başkaları tarafından nasıl görüldüklerine dair bir fikir sahibi olmayı ve onları o kadar kızdıran temaslarda diğer çocukların ne düşünüyor ya da hissediyor olabileceklerini öğrenmişlerdir. Ayrıca birinin kendilerine takılması gibi tepelerini attıran sahneleri canlandırma yoluyla, doğrudan öfke kontrolü eğitimi de görmüşlerdir. Öfke kontrolü eğitiminde edindikleri ana becerilerden bir tanesi, hissettiklerini izlemek, yani öfkelendiklerinde yüzlerine kan hücum etmesi ya da kasların gerilmesi gibi bedensel duyumların farkına varıp bu hisleri bir ipucu kabul ederek, fevri bir girişimde bulunmak yerine durup bir sonraki adımda ne yapacaklarını düşünmekti.

Duke Üniversitesi'nde bu programı oluşturanlardan psikolog John Lochman'a göre, "Son zamanlarda yaşadıkları ve kasti olduğunu düşündükleri, koridordaki bir çarpışma gibi durumları tartışıyorlar. Bu tür durumları nasıl idare edebilecekleri üzerinde konuşuyorlar. Örneğin bir çocuk kendisine çarpan çocuğa dik dik bakıp bir daha bunu yapmamasını söyleyerek geçip gittiğini anlatmıştı. Bu da onu, kavga çıkarmadan, kendini bir miktar kontrol edebildiği ve özsaygısını koruyabildiği bir konuma getirmişti."

Bu yaklaşım çocuklara çekici gelir, çünkü saldırgan tabiatlı birçok çocuk kendini o kadar çabuk kaybettiği için mutsuzdur ve öfkesini kontrol etmeyi öğrenmeye istekli olur. O anın harareti içinde, tepki vermeden karşısındakine vurma dürtüsünün geçmesi için geçip gitmek ya da ona kadar saymak gibi serinkanlı karşılık biçimleri otomatik değildir elbet; otobüse binerken diğer çocukların sataşması gibi durumların canlandırıldığı sahnelerde, çocuklar bu alternatif davranış rollerini prova ederler. Bu yoldan, birine vurma, ağlama ya da utanç içinde kaçmanın bir alternatifini sunarken, saygınlıklarını da koruyan dostça tepki şekillerini deneyebilirler.

Lochman, eğitimden geçmelerinden üç yıl sonra bu çocukları en az kendileri kadar saldırgan, ama öfke kontrolü seanslarından yararlanmamış başka çocuklarla karşılaştırmıştır. Bulgularına göre, programı tamamlamış çocuklar ergenlik çağlarındayken sınıfta çok daha az sorunlu, kendileri hakkında daha olumlu duygulara sahip, içki ve uyuşturucu kullanmaya daha az eğilimliydiler. Programda ne kadar uzun süre kalmışlarsa, ergenlikte de o kadar az saldırgandılar.

DEPRESYONU ÖNLEMEK

On altı yaşındaki Dana, her zaman başkalarıyla kolay geçinen bir kız gibi görünüyordu. Ancak birden diğer kızlarla bağ kuramamaya, kendi açısından daha da kötüsü, erkek arkadaşlarıyla yattığı halde onları elinde tutamamaya başladı. Somurtkan ve sürekli bitkin olan Dana, yemeğe ve eğlenceye karşı ilgisini yitirdi; bu ruh halinden kurtulmak için bir şeyler yapma konusunda kendini umutsuz ve çaresiz hissettiğini ve intihar etmeyi düşündüğünü söylüyordu.

Depresyona girmesine neden olan, son erkek arkadaşından ayrılmasıydı. Bundan rahatsız olsa da, hemen cinsel ilişkiye girmeden bir erkekle nasıl çıkacağını ve hoşnut olmadığı bir ilişkiyi nasıl bitireceğini bilemediğini söylüyordu. Sadece erkek arkadaşını daha iyi tanımak istediği halde, kendini onunla yatakta bulduğunu anlatıyordu.

Kısa bir süre önce yeni bir okula geçmişti; ancak oradaki kızlarla arkadaş olmak konusunda çekingen ve kaygılıydı. Örneğin, konuşmayı başlatmaktan kaçınıyor, ancak karşısındaki bir şey söylerse konuşabiliyordu. Nasıl biri olduğunu anlamaları için onlara fırsat tanıyamadığını ve “Merhaba, nasılsın?” diyen birine bile ne cevap vereceğini bilemediğini hissediyordu.[22]

Dana, Columbia Üniversitesi’nde depresif ergenler için hazırlanmış deneysel bir terapi programa katıldı. Tedavisinin odağı, ilişkilerini daha iyi idare etmeyi öğrenmesine yardımcı olmaktı: bir arkadaşlığın nasıl geliştirileceği, ergen yaştaki diğer kişilerin yanında özgüvenin nasıl artırılabileceği, cinsel yakınlığa nasıl sınır çizileceği, biriyle nasıl yakınlık kurulacağı ve hislerin nasıl ifade edileceği öğretiliyordu. Aslında bu, en temel nitelikteki bazı duygusal becerilerin eksikliğini gidermeyi hedefleyen özel bir ders programıydı. İşe de yaradı; Dana depresyondan çıktı.

Özellikle genç insanların ilişkilerinde çıkan sorunlar depresyona yol açabilir. Çocuklar arkadaşlarıyla ilişkilerinde olduğu kadar, ebeveynleriyle de sorun yaşarlar. Depresif çocuklar ve ergenler, çoğu zaman üzüntüleri hakkında konuşmaz ya da konuşmak istemezler. Duygularını doğru tanımlayamaz, özellikle de anne-babalarına karşı asık yüzlü bir huysuzluk,

sabırsızlık, terslik ve öfke sergilerler. Bu da, anne-babaların depresyondaki çocuğun duygusal destek ve rehberlik ihtiyacını karşılamalarını zorlaştırarak, genellikle sürekli tartışma ve yabancılaşmayla sonuçlanan bir olumsuzluk sarmalını harekete geçirir.

Gençlerdeki depresyonun nedenlerine yeni bir bakış, duygusal yeterliliğin iki alanındaki eksikliklerin altını çiziyor: Bunlardan biri, ilişki becerileri; diğeri ise yenilgilerin depresyonu ilerletecek şekilde yorumlanmasıdır. Depresyon eğiliminin kısmen kalıtımsal olduğu hemen hemen kesin olsa da, kısmen de, çocukları hayatın küçük yenilgilerine –kötü notlar, ebeveynle tartışmalar, sosyal anlamda geri çevrilme gibi– depresyonla tepki vermeye yatkınlaştıran, değiştirilebilir nitelikteki karamsar düşünme alışkanlıklarından kaynaklanıyor gibidir. Ancak, kaynağı ne olursa olsun, depresyona yatkınlığın gençler arasında gitgide yaygınlaştığını gösteren deliller vardır.

MODERNLİĞİN BEDELİ: DEPRESYONUN YAYGINLAŞMASI

Yirminci yüzyılın bir Kaygı Çağı olması gibi, binyıl dönümüne yaklaştığımız şu yıllar da bir Melankoli Çağı'nı beraberinde getirmektedir. Uluslararası veriler, modern hayat tarzının dünyanın her yerinde benimsenmesiyle birlikte yayılan modern bir depresyon salgınına işaret ediyor. Yüzyılın başından beri birbirini takip eden her kuşak, ebeveynlerine kıyasla daha yüksek bir ağır depresyon riski taşımıştır; hem de yalnızca üzüntü değil, aynı zamanda kişiyi felç eden bir halsizlik, keder, kendine acıma duygusu ve baskın bir umutsuzluk halinde erken yaşlardan itibaren başlamaktadır. Bir zamanlar hiç bilinmeyen (ya da en azından öyle tanımlanmayan) çocukluk depresyonu, günümüz yaşantısının değişmez bir parçası olarak belirmektedir.

Depresyon geçirme olasılığı yaşla birlikte bir artış gösterse de, en fazla artış genç insanlar arasında görülüyor. Birçok ülkede, 1955'ten sonra doğanların, hayatlarının bir döneminde ağır depresyon geçirme olasılığı, büyük anne ve babalarına oranla üç kat ya da daha fazladır. 1905'ten önce doğan Amerikalıların hayatları boyunca ağır depresyon geçirme olasılığı

yüzde birken, 1955’ten sonra doğanlardan yirmi dört yaşına gelenlerin yüzde altısı depresyon geçirmiştir. 1945 ile 1954 arasında doğanların otuz dört yaşından önce depresyon geçirme olasılığı, 1905 ile 1914 arası doğanlara oranla on kat fazladır.[23]Her yeni kuşakta, ilk depresyon vakası giderek daha erken bir yaşta görülmüştür.

Bütün dünyada otuz dokuz binden fazla insanla yapılmış bir araştırma; Porto Riko, Kanada, İtalya, Almanya, Fransa, Tayvan, Lübnan ve Yeni Zelanda’da aynı trendi saptamıştı. Beyrut’ta depresyon vakalarının artışı politik olayları yakından izlemiş, artış eğilimi iç savaş dönemlerinde tepe noktasına fırlamıştır. Almanya’da ise 1914’ten önce doğanlar otuz beş yaşına geldiklerinde görülen depresyon oranı yüzde dörtken, 1944’ten önceki on yıl içinde doğanlar otuz beş yaşına geldiğinde bu oran yüzde on dört olmuştur. Genel yükseliş trendi politik olaylardan bağımsız görünse de, bütün dünyadaki siyasal kargaşa dönemlerinde, reşit olmuş kuşaklarda daha yüksek oranlarda depresyon görülmüştür.

İlk depresyonun yaşandığı yaşın çocukluk dönemine kadar inmesi de dünya çapında bir trend gibi görünüyor. Uzmanlardan bunun nedeni hakkında bir tahmin yapmalarını istediğimde, ortaya pek çok kuram atıldı. O sırada Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü’nün yöneticisi olan Dr. Frederick Goodwin’in tahminine göre, “Çekirdek aile korkunç bir aşınmaya uğradı; boşanma oranı ikiye katlandı, ebeveynlerin çocuklara ayırabildiği zaman azaldı ve coğrafi hareketlilik arttı. Artık çocuklar eskisi gibi geniş ailelerini tanıyarak büyümüyorlar. İnsanın kendi kimlik tanımının bu sağlam referanslarının kaybı, depresyona yatkınlığın artması demektir.”

Pittsburgh Üniversitesi Tıp Okulu’nun psikiyatri kürsüsünün başkanı Dr. David Kupfer de bir başka trende işaret etti: “İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra sanayileşmenin yaygınlaşmasıyla, bir anlamda herkes evinden ayrıldı. Gitgide daha fazla ailede, büyümekte olan çocukların ihtiyaçlarına karşı ebeveynlerin kayıtsızlığı arttı. Bu, depresyonun doğrudan bir nedeni olmasa da, hassaslaşmaya yol açmıştır. Stresi yaratan etkenler erken yaşlarda nöron gelişimini etkileyebilir, bu da onlarca yıl sonra bile büyük stres altındayken depresyona yol açabilir.”

Pennsylvania Üniversitesi’nden psikolog Martin Seligman’a göre, “Son otuz-kırk yıl içinde gerek din, gerekse toplum ve geniş aileden gelen destek bağlamında, büyük inançların silikleşmesini yaşadık. Bu, yenilgilere ve

başarısızlıklara karşı tampon vazifesi görebilecek kaynakların kaybı anlamına gelir. Bir başarısızlığı kalıcı bir şey olarak görüp hayatınızdaki her şeye gölge düşürecek kadar büyüttükçe, anlık bir yenilgiyi sürekli bir umutsuzluk kaynağına dönüştürmeye eğilimli olursunuz. Oysa Tanrıya ve ölümden sonraki yaşama inanmak gibi daha geniş bir bakış açısına sahipseniz, işinizi kaybetmiş olmak sadece geçici bir yenilgi olarak kalır."

Kaynağı ne olursa olsun, gençlerdeki depresyon acil bir sorundur. Amerika'da kaç çocuk ve gencin yaşam boyu depresyona maruz kalacakları ile, belirli bir yılda kaçının depresyon geçireceğine ilişkin tahminler arasında büyük farklılık vardır. Depresyonun teşhisinde tıp bilimince kabul edilmiş semptomları kıstas olarak kullanan bazı epidemiyolojik araştırmalar, kız ve erkek çocuklarının bir yıl içinde ağır depresyona yakalanma olasılığını yüzde sekiz ya da dokuz kadar bulurken, diğer çalışmalar bunun yarısı kadar (hatta yüzde iki kadar küçük) bir oran saptamışlardır. Bazı veriler, ergenlik çağındaki kızlarda bu oranın iki kat fazla olduğunu öne sürüyor; on dörtle on altı yaş arasındaki kızların yaklaşık yüzde 16'sı bir depresyon nöbeti geçirirken, erkeklerdeki oran değişmiyor.[24]

GENÇLERDE DEPRESYONUN SEYRİ

Çocuklardaki depresyonun tedavisiyle yetinmeyip *önlenmesinin* de gerektiği, tehlike işareti veren bir bulgudan açıkça ortaya çıkmıştır. Bir çocukta görülen hafif depresyon vakaları bile, hayatın sonraki evrelerinde daha şiddetli vakaların habercisi olabilir.[25]Çocukluktaki depresyonun uzun vadede önemli olmadığı, çocukların zaman içinde bunu "üstlerinden atacakları"nı varsayan eski görüş böylece çürütülmüş oluyor. Her çocuğun zaman zaman üzülmesi doğaldır; çocukluk ve gençlik, tıpkı yetişkinlik gibi, dönem dönem büyüklü küçüklü hayal kırıklıkları ve kayıplarla birlikte kederlerin yaşandığı zamanlardır. Önlem alma ihtiyacı bu tür durumlarda değil, üzüntüleri bir karamsarlığa dönüşerek umutsuzluğa, asabiyete ve içe dönüklüğe, yani çok daha şiddetli bir melankoliye yol açan çocuklarda ortaya çıkmaktadır.

Pittsburgh'daki Batı Psikiyatri Enstitüsü ve Kliniği'nden psikolog Maria Kovacs'ın topladığı verilere göre, tedaviye gönderilecek kadar ciddi bir depresyona girmiş çocuklar arasından dörtte üçü, bunu takip eden ciddi bir depresyon vakası daha yaşamıştır.[26] Kovacs, sekiz gibi erken bir yaşta depresyon teşhisi konulmuş çocukları birkaç yılda bir, hatta bazılarını yirmi dört yaşına kadar değerlendirerek incelemiştir.

Çocuklarda ağır depresyon vakaları on bir ay, altıda birinde ise on sekiz ay kadar sürmüştür. Bazı çocuklarda beş kadar erken bir yaşta başlayan orta derecedeki depresyonun onları daha az engellediği, ancak ortalama dört yıl gibi çok daha uzun süre devam ettiği görülmüştür. Kovacs'ın bulgularına göre, çocuklardaki hafif depresyonun yoğunlaşarak, çifte depresyon denen ağır depresyona dönüşmesi daha büyük bir olasılıktır. Çifte depresyon geliştirenler, yıllar geçtikçe depresyonun tekrarına daha yatkın olurlar. Depresyon geçirmiş çocuklar ergenliğe ve ilk yetişkinlik dönemine girdiklerinde, ortalama olarak üç yılda bir depresyona ya da manik depresif bozukluğa yakalanmaktadırlar.

Çocukların ödediği bedel, depresyonun kendisinin verdiği sıkıntıyı aşmaktadır. Kovacs'ın bana söylediğine göre, "Çocuklar sosyal becerileri arkadaşlık ilişkileri içinde öğrenirler. Örneğin, istediğimiz bir şeyi elde edemediğimizde, ne yapılması gerektiğini anlamak için diğer çocukların bu tür bir durumla nasıl başa çıktığını görür, sonra da bunu deneriz. Ne var ki, depresifler okul ortamında diğer çocukların pek oynamadıkları, ihmal edilen çocuklar arasında kalabilirler.[27]

Bu çocukların hissettiği keyifsizlik ya da üzüntü, sosyal temasları başlatmaktan kaçınmalarına ya da bir çocuk onlarla birlikte olmak istediğinde yüz çevirmelerine yol açar; bu sosyal işareti diğer çocuk ancak bir tersleme olarak algılayacağı için de, sonuçta depresif çocuklar oyun alanlarında ya kenara itilir ya da görmezden gelinir. Kişiler arası deneyimlerindeki bu boşluk, normal olarak oyunun patırtısı gürültüsü içinde öğrenebileceklerini kaçırmaları, dolayısıyla da sosyal ve duygusal açıdan geri kalarak depresyonları geçtiğinde telafi etmek zorunda kalacakları birçok eksikliğin olması demektir.[28] Nitekim, depresif olanlar, olmayanlarla kıyaslandığında, sosyal açıdan daha beceriksiz, daha az arkadaşa sahip, oyun arkadaşı olarak diğerlerinden daha az tercih edilen, daha az sevilen ve diğer çocuklarla ilişkileri sorunlu olan çocuklar oldukları görülmüştür.

Bu çocukların ödediği diğer bir bedel de okuldaki başarısızlıktır; depresyon belleklerini ve konsantrasyonlarını aksatır, sınıfta dikkat etmelerini ve öğretileni akılda tutmalarını güçleştirir. Hiçbir şeyden zevk almayan bir çocuk, öğrenirken akış deneyimi yaşamak bir yana, zor derslerle başa çıkmak için gereken enerjiyi toplamakta bile zorlanır. Kovacs'ın incelediği çocukların depresyonda kalma süreleri ne kadar uzun sürmüşse, tahmin edilebileceği gibi, notları da o kadar düşmüş, başarı sınavları o kadar kötü geçmiş, dolayısıyla da geride kalma olasılığı o kadar yüksek olmuştur. Aslında bir çocuğun depresyonda kaldığı süreyle, not ortalaması arasında doğrudan bir ilinti olduğu görülmüştür; depresyon süresince notları düzenli bir düşüş göstermiştir. Okul hayatındaki bütün bu zorluklar, depresyonun etkisini doğal olarak kat kat artırır. Kovacs'ın gözlemlediği gibi, "Zaten kendinizi depresyonda hissederken, bir de okulda teklemeye başladığınızı, diğer çocuklarla oynamak yerine evde tek başınıza oturduğunuzu düşünsenize."

DEPRESYONA YOL AÇAN DÜŞÜNCE TARZLARI

Aynen yetişkinlerde olduğu gibi, hayattaki yenilgileri kötümser bir biçimde yorumlamanın, çocuklardaki depresyonun özü olan çaresizlik ve umutsuzluk hislerini beslediği anlaşılıyor. *Zaten* depresif olan kişilerin bu şekilde düşündükleri uzun zamandır biliniyor. Ancak son zamanlarda ortaya çıkan şey, melankoliye en yatkın çocukların depresyona girmeden *önce* bu kötümser bakış aşısına eğilimli olduklarıdır. Bu içgörü, depresyon onları vurmadan önce bağışıklık aşılamamız için bir fırsat penceresi açabilir.

Bunu destekleyen bir dizi bulgu, çocukların hayatlarındaki olayları denetleyebileceklerine –örneğin bir durumu düzeltebileceklerine– ilişkin inançları hakkındaki çalışmalardan elde edilmiştir. Bu, "Evde sorunlarım olduğu zaman, bu sorunların çözümüne yardımcı olmakta diğer çocuklardan daha iyiyim" ve "Çok çalıştığımda iyi notlar alıyorum" gibi sözlerle çocukların kendi kendilerini değerlendirmesine dayanan bir çalışmadır. Bu olumlu tariflerden hiçbirinin kendine uymadığını söyleyen çocuklarda, bir

şeyleri değiştirebilecekleri hissi çok zayıftır; bu çaresizlik hissinin en yoğun olduğu çocuklar, en depresif olanlarıdır.[29]

Anlamlı sonuçları olan bir diğer araştırmada, beşinci ve altıncı sınıftaki çocuklar karne aldıktan birkaç gün sonra incelenmişti. Hepimizin hatırlayacağı gibi, karneler çocukluktaki coşku ve yılgınlıkların en büyük kaynaklarından biridir. Ancak araştırmacılar, beklediklerinden daha düşük not alan çocukların rollerini değerlendirmelerinde belirgin bir anlam bulunduğunu görmüşlerdi. Kötü notu kendi kişisel eksikliğine bağlayanlar ("Ben aptalım") bunu değiştirebilecekleri bir etkene bağlayarak açıklayanlardan ("Matematik ödevlerim üzerinde daha sıkı çalışırsam daha iyi not alırım") daha depresiftiler.[30]

Araştırmacılar üçüncü, dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileri arasından sınıf arkadaşları tarafından dışlanan bir grubu ayırarak, ertesi yıl gruptan kimlerin yeni sınıfında da dışlanmaya devam edeceğini izlemişlerdi. Çocukların bu dışlanmayı kendi kendilerine nasıl açıkladıkları, depresyona girip girmemelerinde belirleyici bir rol oynuyordu. Dışlanmalarını kendilerindeki bir eksikliğe bağlayanların depresyonu artmıştı. Ancak durumlarını düzeltmek için bir şeyler yapabileceklerini hisseden iyimserler, dışlanma sürdüğü halde pek depresif görünmüyorlardı.[31]Özellikle stres yarattığı bilinen yedinci sınıfa geçiş sürecindeki çocuklarla yapılan bir çalışmada, kötümser tutumlu çocukların, okulda karşılaştıkları yüksek düzeyde güçlüklere ve evdeki herhangi bir ek stres durumuna depresyona girerek tepki verdiği saptanmıştı.[32]

Kötümser bir bakış açısının çocukları depresyona çok yatkın hale getirdiğini gösteren en dolaysız deliller, üçüncü sınıftan itibaren beş yıl süreyle çocuklar üzerinde yapılmış bir araştırmadan sağlanmıştır.[33] Daha küçük yaştaki çocukların depresyona gireceklerini gösteren en isabetli belirti, kötümser bir bakış açısıyla birlikte, ailede bir boşanma ya da ölüm gibi, çocuğu altüst eden ve ebeveynlerin koruyucu desteğinden daha az yararlanabilmesine yol açan büyük darbelerin olmasıydı. Çocuklar ilkokul yılları boyunca büyürken, hayatlarındaki iyi ve kötü olaylar hakkındaki düşünce tarzlarında anlamlı bir değişiklik oluyordu; olayları gitgide kendi özelliklerine bağlıyorlardı: "İyi not alıyorum çünkü akıllıyım", "Fazla arkadaşım yok çünkü neşe saçan biri değilim". Bu yaklaşım, üçüncü sınıftan beşinci sınıfa doğru yavaş yavaş değişir. Bu arada da,

hayatlarındaki yenilgileri kendilerindeki vahim bir kusura atfederek kötümser bir bakış açısı geliştirenler, yenilgilere tepki olarak depresif ruh hallerine girmeye başlar. Dahası, depresyon deneyiminin kendisi de bu kötümser düşünce tarzlarını körükler; geçtikten sonra bile, depresyonun aşıladığı ve zihinde sabitleştirdiği bir dizi inanış, çocuklukta bir tür duygusal yara izi olarak kalır: Okulda başarılı olamayacağına, sevimsiz biri olduğuna, karamsar ruh hallerinden kurtulmak için hiçbir şey yapamayacağına inanmasını sağlar. Bu sabit fikirler, onu ileride yeni bir depresyona karşı daha savunmasız bir hale getirir.

DEPRESYONU ATLATMAK

İyi haber: Çocuklara sorunlarına daha olumlu bir açıdan bakmayı öğretmenin depresyon riskini azalttığını gösteren her türlü işaret mevcuttur.* Oregon'daki bir lisede yapılan araştırmada, dört öğrenciden birinin psikologların "düşük düzeyde depresyon" dediği, henüz olağan bir mutsuzluktan ileri gitmeyen bir durumda olduğu görülmüştü.[34]Bazıları, depresyona dönüşecek bir durumun ilk haftalarında ya da aylarında bulunuyor olabilirdi:

Okul sonrası verilen özel bir derste, hafif depresyonda olan öğrencilerden yetmiş beşi, depresyonla bağlantılı düşünce modellerini sorgulamayı öğrenerek daha rahat arkadaşlık kurmaya, aileleriyle daha iyi geçinmeye, hoşlandıkları sosyal faaliyetlere daha fazla katılmaya başlamışlardı. Sekiz haftalık program sonunda öğrencilerden yüzde 55'i hafif depresyonlarından kurtulurken, aynı derecede depresif, ancak programa katılmamış olan kıyaslama grubundakilerden sadece dörtte bir kadarı depresyondan çıkmaya başlamıştı. Bir yıl sonra kıyaslama grubundakilerden dörtte birinde ağır depresyon görülürken, depresyonu önleyici programa katılmış olanlarda bu oran sadece yüzde 14 olmuştu. Yalnızca sekiz seans sürmüş olsa da, bu derslerin depresyon riskini yarı yarıya azalttığı görülüyordu.[35]

Benzer bir biçimde, aileleriyle geçinemeyen ve depresyon belirtileri gösteren on - on üç yaş arası genç çocuklara haftada bir verilen özel derslerde de umut verici bulgular elde edilmişti. Okul sonrası seanslarda;

anlaşmazlıkları halletmek, harekete geçmeden önce düşünmek ve –belki de en önemlisi– örneğin bir sınavda başarısız olduktan sonra "Ben yeterince akıllı değilim" diye düşünmektense, daha çok çalışmak gibi depresyonla bağlantılı kötümser inanışları sorgulamak dahil, bazı temel duygusal becerileri öğrenmişlerdi.

On iki haftalık programı geliştirenlerden biri olan psikolog Martin Seligman'ın işaret ettiği gibi, "Bir çocuğun bu derslerde öğrendiği şey; kaygı, üzüntü ve öfke gibi ruh hallerinin, kendi iradesi dışında üzerine çöküvermediği, insanın kendi düşüncelerini ve ruh halini değiştirebileceğidir." Seligman'a göre; depresif düşünceleri sorgulamak, karamsar ruh halinin oluşumunu bastırdığından, "alışkanlık haline gelen bir hazır destek gücü" olmaktadır.

Bu özel seanslar yine depresyon oranlarını yarı yarıya indirmiş ve iki yıl sonra da aynı sonucu vermişti. Özel derslerin bitişinden bir yıl sonraki depresyon testinde, kıyaslama grubundaki çocukların yüzde 29'una karşı, katılımcılardan sadece yüzde 8'i orta derece ile şiddetli depresyon arasında değişen sonuçlar almıştı. İki yıl sonra, kursa katılmış olanlardan yirmi kadarı en azından orta derecede bir depresyonun belirtilerinden bazılarını gösterirken, bu oran kıyaslama grubunda yüzde 44 olmuştu.

Ergenliğin eşiğinde bu duygusal becerileri öğrenmek özellikle yararlı olabilir. Seligman'ın gözlemine göre, "Bu çocukların, ergenlikteki sıradan dışlanma sıkıntılarıyla daha iyi başa çıktıkları görülüyor. Bunu, tam ergenlik yıllarına girerken, depresyon riski açısından çok önemli bir eşikte öğreniyorlar. Bu derste öğrendikleri şeyler sonraki yıllar boyunca da kalıcılığını sürdürüyor ve biraz daha kuvvetleniyor; bu da çocukların öğrendiklerini gündelik hayatlarında gerçekten kullandıklarını gösteriyor."

Çocukluktaki depresyon üzerinde çalışan diğer uzmanlar da, yeni programları alkışlıyor. Kovacs, "Depresyon gibi psikiyatrik bir rahatsızlık konusunda gerçekten etkili olmak istiyorsanız, çocuklar hastalanmadan önce bir şeyler yapmalısınız," diyor. "Gerçek çözüm, psikolojik bağışıklık aşısıdır."

YEME BOZUKLUKLARI

1960’ların sonlarında klinik psikoloji dalında lisans üstü öğrenim görürken, dertlerinin yeme bozukluğu olduğunu yıllarca sonra fark ettiğim iki kadın tanıyordum. Üniversiteden arkadaşım olan bir tanesi, Harvard’ta parlak bir lisans üstü matematik öğrencisiydi, diğeri ise MIT’de (Massachussets Institute of Technology) kütüphaneciydi. Matematikçi, iskeleti çıkacak kadar zayıf olduğu halde, bir türlü yemek yiyemiyor ve yiyeceklerden tiksindiğini söylüyordu. Kütüphaneci ise dolgun bir vücuda sahipti ve sürekli dondurmaya, Sara Lee’nin havuçlu kekine ve diğer tatlılara yumuluyordu; sonra da –bir keresinde biraz da utanarak ifşa ettiğine göre– gizlice tuvalete gidip kendini kusmaya zorluyordu. Bugün olsa, matematikçiye anoreksiya nervosa, kütüphaneciye ise bulimiya teşhisi konulurdu.

O yıllarda böylesi tanılar yoktu. Pratisyenler bu sorun üzerinde yeni yeni görüş belirtiyordu; bu hareketin öncüsü olan Hilda Bruch yeme bozuklukları konusundaki çığır açan makalesini 1969’da yayınladı.[36]Kendini ölesiye aç bırakan kadınlar karşısında meraka kapılan Bruch, bu durumun altında yatan birçok nedenden birinin bedensel dürtüleri, bu arada özellikle de açlığı adlandıramama ve uygun tepkiyi verememeleri olduğunu öne sürmüştü. O günden sonra, yeme bozuklukları hakkındaki literatür pıtrak gibi çoğaldı ve durumun nedenleriyle ilgili olarak, genç kızların kendilerini kadın güzelliğinin erişilmez standartlarıyla yarışmak zorunda hissetmelerinden, müdahaleci annelerin kızların çevresine suçluluk ve kabahat hislerinden bir ağ örerek onları kontrol altında tutmaya çalışmalarına dek uzanan bir sürü varsayım ortaya atıldı.

Bu varsayımların çoğunun büyük bir dezavantajı vardı: Terapi sırasındaki gözlemlerden çıkarsama yoluyla yapılmış tahminlerden ibarettiler. Birkaç yıl boyunca geniş insan topluluklarıyla çalışıp kimlerin bu sorunu geliştirdiklerini görmek, bilimsel açıdan çok daha arzulanan bir şeydir. Bu tür bir çalışma, örneğin müdahaleci ebeveynlerin kızlarının yeme bozukluğuna yakalanma eğilimini artırıp artırmadığını ortaya koyacak açık bir kıyaslama olanağını sağlayabilir. Bundan da öte, soruna yol açan koşullar kümesini tanımlayabilir ve bunlar, bir neden gibi görünen, ancak bu sorundan dolayı terapiye gelenlerde de, sorunu olmayanlarda da görülen koşullardan ayırt edebilir.

İşte tam bu nitelikte bir çalışma, yedinci sınıftan onuncu sınıfa kadar dokuz yüzden fazla kız üzerinde yapıldığında, duygusal eksikliklerin –özellikle de sıkıntı veren hisleri birbirinden ayıramama ve kontrol edememenin– yeme bozukluklarına yol açan etkenler arasında anahtar niteliğinde olduğu görülmüştür.[37]Onuncu sınıfta bile (araştırmanın yapıldığı) Minneapolis'in zenginler muhitindeki bu lisede anoreksiya nervosa ve bulimiyanın ciddi belirtilerine sahip 61 kız vardı. Sorun ne kadar büyükse, kızlar da yenilgilere, zorluklara ve ufak tefek tatsızlıklara o kadar daha olumsuz bir biçimde, yatıştıramadıkları duyguların ve tam olarak ne hissettiklerinin o kadar daha az bilincinde olarak tepki veriyorlardı. Bu iki duygusal eğilim bedenlerinden duydukları yoğun hoşnutsuzlukla birleştiğinde, sonuç anoreksiya ya da bulimiya oluyordu. Fazlasıyla müdahaleci ailelerin yeme bozukluğunun nedenleri arasında birinci derecede rol oynamadığı da görülmüştü. (Bruch'ın da uyardığı gibi, sonuçları önceden çıkarsamaya dayanan kuramların doğru çıkma olasılığı düşüktür; örneğin ailelerin aşırı müdahaleciliği kızlarının yeme bozukluğuna karşı çaresiz bir *tepki* olarak, ona yardım etmek istemelerinden kaynaklanabilir.) Cinsellik korkusu, âdet görmenin erken başlaması, özsaygı düzeyinin düşüklüğü gibi popüler açıklamaların da durumla ilgisiz olduğu ortaya çıkmıştır.

Uzun zamandır beklenen bu çalışmada ortaya çıkan neden-sonuç zinciri, genç kızların kadın güzelliğinin işareti olarak doğallıktan uzak bir zayıflığı sabit fikir edinmiş bir toplumda büyümelerinin etkisiyle başlıyordu. Ergenlikten çok daha önce, kızlar kilolarını zaten fazlasıyla dert ederler. Örneğin altı yaşındaki bir çocuğun annesi ona yüzmeye gitmesini söylediğinde, gözyaşlarına boğularak mayoyla şişman görüneceğini söylemiş. Bu öyküyü anlatan pedagogunun söylediğine göre, aslında kızın kilosu boyuna göre normalmiş.[38]Ergenlik çağındaki 271 genç üzerinde yapılan bir çalışmada, kızların çoğunun kilosu normal olduğu halde, yarısının kendini fazla şişman bulduğu görülmüştü. Ancak Minneapolis'teki araştırma, fazla kilolu olma saplantısının, bazı kızların neden yeme bozukluğu geliştirdiklerini açıklamaya tek başına yeterli olmadığını göstermiştir.

Aşırı şişman olan bazı kişiler korkulu, öfkeli ve aç olmayı birbirinden ayırt edemez ve bu hislerin hepsini açlık işareti olarak bir arada

değerlendirirler, dolayısıyla da kendilerini sinirli hissettiklerinde aşırı yemek yerler.[39]Benzeri bir şey bu kızlarda da olmaktadır. Genç kızlar ve yeme bozukluğu konulu çalışmayan yapan Minnesota Üniversitesi'nden psikolog Gloria Leon'un gözlemlerine göre, bu kızlar, "hislerinin ve beden sinyallerinin pek az farkındadır; bu da sonraki iki yıl içinde bir yeme bozukluğu geliştirip geliştirmeyeceklerini gösterecek en güçlü tek etkendir. Birçok çocuk duyumlarını ayırt etmeyi öğrenir; duygusal öğrenmenin temel bölümlerinden biri olarak, sıkıldığını, öfkelendiğini, bunalımlı ya da aç olduğunu hissedebilir. Ancak bu kızlar en temel hislerini bile ayırt etmekte güçlük çekiyorlar. Erkek arkadaşlarıyla aralarında bir sorun çıktığında kızgın mı, kaygılı mı yoksa depresif mi hissettiklerinden emin olamıyorlar; sadece etkili bir şekilde nasıl başa çıkacaklarını bilemedikleri belirsiz bir duygusal fırtına yaşıyorlar. Sonuçta, bir şeyler yiyerek ferahlamayı öğreniyorlar; bu ise sağlam ve güçlü bir duygusal alışkanlık haline gelebiliyor."

Ancak kendini bu şekilde yatıştırma alışkanlığı, kızların ince vücutlu olmaları gerektiğini hissettiren baskılarla etkileşime geçtiğinde, yeme bozukluğu geliştirmenin yolu hazırlanmış oluyor. Leon'a göre, "Kız önce kendini aşırı yemeye kaptırıyor. Fakat ince kalmak için de kusmaya, müshil haplarına ya da aşırı yemekten aldığı kiloları eritmek için yoğun egzersizlere başvuruyor. Duygusal karmaşayla baş etmek için verilen bu mücadelenin alabileceği bir yön de hiç yememek olabiliyor; bu da başa çıkılamayan hisleri bir nebze olsun kontrol altına aldığını hissetmesini sağlayan bir yol olabiliyor."

Zayıf bir içsel bilincin zayıf sosyal becerilerle birleşmesi, arkadaşları ya da ebeveynlerinden dolayı keyifleri kaçan bu kızların ilişkiyi düzeltmek veya kendi sıkıntılarını yatıştırmak için etkili bir şekilde harekete geçmelerini engelliyor. Bunun yerine, huzursuzlukları bulimiya, anoreksiya ya da sadece aşırı tıkınma şeklindeki bir yeme bozukluğunu başlatıyor. Leon'un kanısına göre, bu kızlarda etkili olabilecek bir tedavi, duygusal beceri yetersizliklerini giderecek bir eğitim içermelidir. Bana söylediği gibi, "Doktorlar, bu eksiklikler üzerinde çalışılırsa terapiden daha iyi sonuç aldıklarını görüyorlar. Bu kızların, hislerini tanımlamayı, kendilerini yatıştırmanın ya da ilişkilerini daha iyi idare etmenin yolunu –kötü bir

adaptasyon yöntemi olan yeme alışkanlıklarına dönmeden– öğrenmeleri gerekir.”

YAPAYALNIZLAR : OKULU TERK EDENLER

Bir ilkokul dramı: Dördüncü sınıftan, pek fazla arkadaşı olmayan Ben’in tek yakın arkadaşı Jason, bu öğle tatilinde birlikte oynayamayacaklarını, çünkü Chad adında bir başka çocukla oynamak istediğini söyler. Yıkılan Ben başını eğip ağlamaya başlar. Hıçkırıkları yatıştıktan sonra da, Jason ve Chad’in yemek yedikleri masaya gider.

“Senden nefret ediyorum!” diye bağırır Jason’a.

“Neden?” diye sorar Jason.

“Çünkü yalan söyledin,” der Ben suçlayıcı bir ses tonuyla. “Bütün hafta boyunca benimle oynayacağını söylemiştin, yalancısın.”

Sonra Ben sessizce ağlayarak boş masasına doğru dimdik yürür. Jason ve Chad yanına giderek onunla konuşmaya çalışırlar ama Ben parmaklarıyla kulaklarını tıkayarak onlara kararlı bir şekilde sırt çevirir ve koşarak yemekhaneden çıkıp okul ardiyesinin arkasına saklanır. Olaya tanık olan bir grup kız arabulucu rolünü oynamaya çalışarak, Ben’e gidip Jason’ın onunla da oynamak istediğini söylerler. Ancak Ben dinlemez ve kendisini rahat bırakmalarını ister. Her şeye meydan okuyarak, tek başına somurtup hıçkırarak yaralarını sarar.[40]

Gerçekten de acı bir an: Dışlanma ve arkadaşsız kalma hissi, hemen herkesin çocukluğunda ya da ergenliğinde bir ara yaşadığı bir şeydir. Ancak Ben’in tepkisinde anlamlı olan, Jason’ın dostluklarını düzeltme çabalarına karşılık vermekten kaçınarak, sıkıntısını giderebilecekken daha da uzatan bir tavır sergilemesidir. Önemli ipuçlarını bu şekilde kaçırmak, arkadaş çevresinde pek tutulmayan çocuklara özgüdür. 8. Kısım’da da gördüğümüz gibi, sosyal bakımdan dışlanan çocuklar, duygusal ve sosyal işaretleri okumakta genellikle zayıftırlar; bu türden işaretleri okuduklarında bile, tepki repertuarları yetersiz kalabilir.

Sosyal bakımdan dışlanan çocuklar, özellikle okulu terk etme riski altındadır. Arkadaşları tarafından dışlanan çocukların okulu terk oranı

yaşıtlarına oranla ikiyle sekiz kat arası daha fazladır. Örneğin bir çalışmada, genel terk oranı yüzde sekizken, ilkokulda popüler olmayan çocuklardan yüzde yirmi beşinin liseyi bitirmeden okulu terk ettiği bulgulanmıştır.[41]Kimsenin sizi sevmediği bir yerde haftada otuz saat geçirmeyi düşünürseniz, bunda şaşılacak bir şey bulamazsınız.

Çocukların sosyal bakımdan dışlanmalarına iki tür duygusal eğilim yol açar. Daha önce gördüğümüz gibi, bunlardan birisi öfke patlamalarına yatkınlık ve ortada herhangi bir kasıt yokken düşmanca bir tavrın algılanmasıdır. Diğeri ise ürkek, kaygılı ve sosyal bakımdan çekingen olmaktır. Ancak tüm bu mizaç etkenlerinin üzerinde ve ötesinde, "uygunsuz" bulunan çocuklar, yani gariplikleriyle insanlara ikide bir huzursuzluk verenler bir kenara itilir.

Bu çocukların bir "uygunsuzluğu", verdikleri duygusal sinyallerdir. Az arkadaşı olan ilkokul çocuklarından iğrenme ya da öfke gibi bir duyguyu bir dizi farklı duygu sergileyen yüzlerle eşleştirmeleri istendiğinde, popüler çocuklara kıyasla çok daha fazla yanlış eşleştirme yapmışlardır. Anaokulundaki çocuklara, biriyle nasıl arkadaşlık kurabileceklerini ya da kavgadan kaçınabileceklerini anlatmaları istendiğinde, popüler olmayan –diğerlerinin birlikte oynamaktan kaçındıkları– çocuklar, amaçlarına ters düşen yanıtlar vermiş (örneğin, başka bir çocuk aynı oyuncağı istediğinde ne yapacağı sorusuna karşılık "onu yumruklarım" demiş) ya da bir yetişkinden belirsiz bir yardım istemiştir. Ergen yaştaki çocuklardan üzgün, öfkeli ya da hınzır birini canlandırmaları istendiğine ise, en az inandırıcı gösteriyi popüler olmayanlar sergilemiştir. Belki de bu tür çocukların arkadaşlık kurmakta daha iyisini yapamayacaklarını hissetmeleri şaşırtıcı değildir; sosyal yetersizlikleri sonunda kendi kendini doğrulayan bir kehanet haline gelir. Arkadaşlık kurmak için yeni yaklaşımlar öğrenmek yerine, geçmişte işe yaramamış şeyleri yapmaya devam eder veya daha da beceriksizce tepki verirler.[42]

Popülerlik piyangosunda, bu çocuklar temel duygusal ölçütler açısından yetersiz kalırlar: Birliktelikleri kimseye keyif vermediği gibi, başka bir çocuğun kendini iyi hissetmesi için ne yapacaklarını da bilemezler. Popüler olmayan çocuklar oynarken gözlemlendiğinde; örneğin, diğerlerine kıyasla çok daha fazla hile yaptıkları, somurttukları, kaybettiklerinde bırakıp gittikleri, kazandıklarında da gösteriş yaptıkları ya da övündükleri görülür.

Doğal olarak, çoğu çocuk oyunda kazanmak ister, ancak yine çoğu, kazansa da kaybetse de, birlikte oynadığı arkadaşlarıyla ilişkisini bozmamak için duygusal tepkisine hâkim olabilir.

Sosyal işaretlerin nüanslarına karşı sağır olan çocuklar, yani duyguları okuyup tepki vermekte sürekli zorluk yaşayanlar, sonuçta kendilerini dışlanmış bulurlar. Tabii bu, geçici bir süre dışlandığını hisseden çocuklar için geçerli değildir. Ancak sürekli dışlanıp reddedilenler, ıstırap verici konumlarını okul yılları boyunca sırtlarında taşırlar. Toplumun kenarında kalmanın sonuçları, çocukluktan yetişkinliğe geçildiğinde daha büyük bir önem kazanabilir. Çocuklar, hayatın sonraki dönemlerinde ilişkilerinde kullanacakları sosyal ve duygusal becerileri, yakın arkadaşlıkların potasında ve oynadıkları oyunların gürültü patırtısı içinde geliştirirler. Bu öğrenme alanının dışında bırakılan çocuklar, kaçınılmaz olarak yetersiz kalır.

Anlaşılabileceği gibi, dışlananlar depresyonun ve yalnızlığın yanı sıra, çok kaygılı olduklarını ve çeşitli konularda tasalandıklarını belirtirler. Aslında bir çocuğun üçüncü sınıfta ne kadar popüler olduğuna bakarak, on sekiz yaşında ruh sağlığı sorunları yaşayıp yaşamayacağına ilişkin bir tahmin, öğretmen ve hemşirelerin değerlendirmesi, okuldaki başarı ve IQ, hatta psikolojik testlerden alınan puanlara bakarak yapılan tahminlerden çok daha isabetli olmaktadır.[43]Daha önce gördüğümüz gibi, az arkadaşı olan ve kronik yalnızlık çeken kişilerin hayatın sonraki aşamalarında hastalanma, hatta erken ölme riskleri daha yüksektir.

Psikanalizci Harry Stack Sullivan'ın da belirttiği gibi, yakın ilişkileri yönlendirmeyi –farklılıkları gidermeyi ve en derin hislerimizi paylaşmayı– ilk kez aynı cinsiyetten yakın bir dostumuzla ilişkimizde öğreniriz. Ancak sosyal bakımdan dışlanmış çocukların, çok önem taşıyan ilkokul yıllarında “en iyi arkadaşım” diyebilecekleri bir dosta sahip olma ihtimalleri akranlarınınkinin yarısı kadardır; bu da, duygusal gelişimin hayati fırsatlarından birini kaçırmaları anlamına gelir.[44]Başka herkes sırt çevirmiş olsa bile, tek bir arkadaş her şeyi değiştirebilir (hatta arkadaşlık o kadar sağlam olmasa bile).

ARKADAŞLIK EĞİTİMİ

Beceri eksikliklerine karşın, dışlanmış çocuklar için bir umut var. Illinois Üniversitesi'nden psikolog Steven Asher, popüler olmayan çocuklar için bir dizi "arkadaşlık eğitimi" seansı tasarlamış ve bir ölçüde başarıya ulaşmıştır.[45]İlkokul üçüncü ve dördüncü sınıflardan en az sevilen çocukları saptayan Asher, altı seans boyunca onlara "arkadaşça, eğlenceli ve hoş" davranarak "oyun oynamayı daha eğlenceli kılma"nın yollarını gösteriyordu. Çocukların damgalanmasına yol açmamak için de, oyun oynamayı ne gibi şeylerin daha zevkli kıldığını öğrenmeye çalışan bir öğretmene "danışmanlık" yaptıkları söyleniyordu.

Programa katılan çocuklara Asher'in popüler çocuklara özgü olarak gördüğü hareket biçimleri öğretiliyordu. Örneğin kurallar hakkında bir anlaşmazlık olduğunda, (kavga etmek yerine) alternatif öneriler getirmeye ve uzlaşmaya; oyun oynarken öteki çocukla konuşup onun hakkında sorular sormayı hatırlamaya; ötekine kulak verip ne durumda olduğunu görmek için bakmaya; öteki bir şeyi iyi yaptığında güzel şeyler söylemeye; gülümsemeye ve yardım ya da öneri sunmaya, cesaretlendirmeye teşvik ediliyorlardı. Çocuklar ayrıca bu temel sosyal incelikleri sınıf arkadaşlarıyla oyun oynarken de deniyor, ardından da bunları ne kadar iyi uygulandıkları hakkında değerlendiriliyorlardı. Geçimli olmayı öğreten bu kısa kursun olağanüstü bir etkisi oldu: Sınıflarında en az sevilen çocuklar oldukları için seçilenler, eğitimden bir yıl sonra sınıfın popüler çocukları arasına girdiler. Hiçbiri sosyal ilişkilerinde yıldızlaşmasa da, aralarında dışlanan biri de olmadı.

Emory Üniversitesi'nden psikolog Stephen Nowicki de benzeri sonuçlar elde etti.[46]Onun programı da sosyal bakımdan dışlanmış olanların, diğer çocukların duygularını doğru biçimde okuma ve tepki verme yeteneklerini geliştirerek eğitmeye yönelik. Örneğin çocuklar mutluluk ve üzüntü gibi duygularını ifade etmeye çalışırlarken videoya çekiliyor ve bu duygusal anlatım yeteneklerini iyileştirmeleri için eğitiliyorlar. Sonra da, arkadaş olmak istedikleri bir çocukla, yeni geliştirdikleri bu becerilerini deniyorlar.

Bu tür programlar dışlanan çocukların popülerliğini artırmakta yüzde 50-60 arası başarı elde ediyorlar. Bu programların (en azından bugünki biçimiyle) daha yüksek sınıftakilere nazaran en çok üçüncü ve dördüncü sınıf çocuklarına yararı oluyor ve aşırı saldırgan çocuklardan çok, sosyal becerisi yetersiz kalanlara yardımcı oldukları görülüyor. Ancak bütün

bunlar bir ince ayar sorunudur; umut veren işaret, dışlanmış çocukların bir kısmının ya da birçoğunun temel duygusal becerileri konusunda biraz eğitilerek arkadaşlık çevresine sokulabilmesidir.

ALKOL VE UYUŞTURUCULAR: KENDİNİ TEDAVİ ETME YÖNTEMİ OLARAK BAĞIMLILIK

Yerel kampustaki üniversite öğrencileri, kendinden geçinceye kadar bira içmeye *morarana kadar içmek* diyorlar. Kullandıkları yöntemlerden biri de, bir huniyi bahçe hortumunun ağzına takarak bir kutu birayı on saniye içinde yutmak. Bu yöntem yalnızca onlara özgü bir tuhaflık değil. Bir araştırmada, üniversitedeki erkek öğrencilerin beşte ikisinin yedi ya da daha fazla bardağı bir dikişte yuvarladıkları, yüzde on birinin ise kendini "sıkı içici" olarak tanımladığı bulgulandı. Bunun yerine kullanılabilecek bir başka terim de "alkoliklik" olabilir.[47]Üniversitedeki erkeklerin yarısı, kızların ise neredeyse yüzde kırkı bir ay içinde en az iki kez zom olana kadar içiyor.[48]

Amerika'da genç insanlar arasında birçok uyuşturucu kullanımı 1980'lerde genelde azalmış olsa da, daha erken yaşlarda alkollü içki içme eğilimi gitgide artıyor. 1993'te yapılan bir araştırmada, üniversitedeki kızların yüzde 35'i sarhoş olmak için içtiğini belirtmiştir; bu oran 1977'de yüzde 10'du. Genelde, üç öğrenciden biri sarhoş olmak için içiyor. Bu, diğer riskleri de beraberinde getiriyor: Üniversite kampuslarında vuku bulan tecavüzlerin yüzde 90'ı ya saldırgan, ya kurban, ya da ikisi birden içkiliyken olmuştur.[49] On beşle yirmi dört yaş arası gençlerin ölüm nedenlerinin en başında alkolle bağlantılı kazalar geliyor.[50]

Uyuşturucu ve alkol denemesi ergenler için belki rüştünün ispatı olarak görülse de, bu ilk tadış bazılarında kalıcı sonuçlar bırakabiliyor. deneyenlerden pek azı alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı olmuş olsa da, aşırı alkol alan ve uyuşturucu kullananların çoğunda bağımlılık, ergenlik yıllarında başlıyor. liseyi bitiren öğrencilerin yüzde 90'ı alkolü denemiş oluyor ama bunların yalnızca yüzde 14'ü sonunda alkolik oluyor; bu arada kokain çekmiş milyonlarca amerikalının yüzde 5'ten azı bağımlı olmuş.[52] aradaki farkı yaratan nedir?

Hiç kuşkusuz, crack'in* köşe başlarında satıldığı ve uyuşturucu satıcısının yörenin en başarılı iş adamı sayıldığı suç oranı yüksek mahallelerde yaşayanlar, madde bağımlığı riskini en fazla taşıyanlardır. Bazıları küçük çapta satıcılık yaptıkları için, diğerleri ise uyuşturucunun kolay bulunması ya da her mahallede –hatta (belki özellikle) zengin semtlerde bile– uyuşturucuyu yücelten arkadaş ortamı yüzünden bağımlı hale geliyor. Ancak aynı soru hâlâ yanıt bekliyor: Bu tuzaklara ve baskılara maruz kalan ve bu maddeleri deneyenler arasında, sonunda bağımlı hale gelmeye en yatkın olanlar hangileridir?

Günümüzün bilimsel bir kuramı, alışkanlığı sürdürenlerin, yani gitgide alkol ya da uyuşturucu bağımlısı olanların, bu maddeleri kaygı, öfke ya da depresyon hislerini yatıştırmanın yolu olarak bir tür ilaç gibi kullandıklarını öne sürüyor. Erken yaşta bunları deneyerek, kendilerine işkence çektiren kaygı ya da melankoli hislerini tedavi edecek kimyasal bir reçete bulmuş oluyorlar. İki yıl boyunca izlenen yüzlerce yedinci ve sekizinci sınıf öğrencisi arasından, sonraki yıllarda ötekilerden daha yüksek oranda madde bağımlısı olanlar, yüksek düzeyde duygusal sıkıntı çektiğini belirtenlerdi.[51] Bu da pek çok genç insan alkol ve uyuşturucuyu deneyip bağımlı olmadığı halde, neden bazılarının neredeyse başladıkları andan itibaren bağımlı hale geldiklerini açıklayabilir: Bağımlılığa en yatkın olanlar, uyuşturucu ya da alkolde yıllardır kendilerine sıkıntı veren duyguları anında yatıştırmanın hazır ve kolay bir yolunu bulmuş görünüyorlar.

Pittsburgh'daki Batı Psikiyatri Enstitüsü ve Kliniği'nden psikolog Ralph Tarter'a göre, "Biyolojik yatkınlığı olan kişilere, ilk içki ya da uyuşturucu dozu, diğerlerinin hiç yaşamadığı bir biçimde, korkunç bir kuvvet verir. Sonradan iyileşen birçok uyuşturucu bağımlısı bana, 'Uyuşturucuyu ilk aldığım an, kendimi ilk kez normal hissettim' diyor. En azından kısa vadede, bu onlara fizyolojik bir denge sağlıyor."[52]Ne var ki bu durum, bağımlının şeytanla pazarlığıdır: Kısa süreli bir keyiflenme karşılığı, hayat sönüp gider.

Bazı duygusal eğilimlerin, insanların duygusal rahatlığı bir maddeden ziyade diğerinde bulma olasılığını artırdığı görülüyor. Örneğin alkolizmle sonuçlanan iki duygusal eğilim vardır. Biri, çocukluğunda çok gergin ve kaygılı olan, ergenlikte alkolün kaygısını yatıştırdığını keşfedenlerin eğilimidir. Bunlar, çoğu zaman sinirlerini yatıştırmak için içkiye başvuran

alkoliklerin çocukları –genellikle de oğullarıdır. Bu eğilimin biyolojik işareti, kaygıyı düzenleyen bir sinirsel aktarıcı olan GABA'nın az salgılanmasıdır. GABA'nın yetersiz oluşu, yüksek düzeyde bir gerilim hali olarak yaşanır. Bir araştırmada, alkolik babaların oğullarında düşük düzeyde GABA bulunduğu ve bu çocukların çok kaygılı oldukları bulgulanmıştır; alkol aldıklarında ise GABA düzeyi yükselmekte ve kaygıları azalmaktadır.[53] Alkolik babaların oğulları, gerilimlerini azaltmak için içki içer, alkolde başka türlü elde edemedikleri anlaşılan bir rahatlama bulurlar. Bu durumdaki kişiler, aynı kaygı azaltıcı etkisinden dolayı alkolün yanı sıra sakinleştirici ilaçlara da bağımlılık geliştirmeye yatkın olurlar.

Alkolik babaları olan ve on iki yaşında fevri davranışların yanı sıra, stres karşısında nabız hızlanması gibi kaygı belirtileri gösteren çocukların nöropsikolojik açıdan incelenmesi, bu çocukların ayrıca frontal lob işlevlerinin de zayıf olduğunu göstermiştir.[54]Bu, kaygılarını yatıştırmaya ya da dürtülerini kontrol almaya yarayan beyin alanlarının, diğer erkek çocuklarınkine kıyasla, onlara daha az yardımcı olduğu anlamına gelir. Ayrıca prefrontal loblar bir karar verirken farklı hareketlerin olası sonuçlarını akılda tutan işleyen belleği de idare ettiği için, zayıflıkları alkoliklik eğilimini güçlendirebilir. Frontal lobun yetersizliği, alkolle kaygısını anında yatıştırabildiğini keşfeden kişinin içkinin uzun vadeli zararlarını göz ardı etmesine yardımcı olur. Bu sakinleşme özlemi, alkolikliğe karşı genetik yatkınlığın duygusal bir işaretleyicisi gibi görünür. Alkoliklerin akrabası olan bin üç yüz kişi üzerinde yapılmış bir çalışmada, en fazla alkol bağımlılığı riskini taşıyan alkolik çocuklarının, kronik olarak yüksek düzeyde kaygı duyduklarını belirtenler oldukları görülmüştür. Hatta araştırmacılar da, bu tür insanlarda alkolikliğin "kaygı belirtilerini kendi kendilerini tedavi etme yöntemi" olarak geliştiği sonucuna varmışlardır.[55]

Alkol bağımlılığıyla sonuçlanan diğer duygusal eğilim ise, yüksek derecede ajitasyon, fevrilik ve can sıkıntısı hislerinden kaynaklanır. Bu eğilim bebeklik döneminde yerinde duramama, huysuzluk ve zor zaptedilme; ilkokulda "kıpır kıpır" olma, hiperaktiflik ve başını derde sokma şeklinde kendini gösterir. Bu eğilim, gördüğümüz gibi, bu tür çocukları toplumun kıyısında köşesinde kalmış arkadaşlar aramaya iterek, bazen suç işlemelerine ya da "antisosyal kişilik bozukluğu" teşhisi konulmasına yol açar. Genellikle erkek olan bu durumdaki kişilerin temel

duygusal şikâyetleri, ajitasyon; temel zayıflıkları, gem vuramadıkları dürtüleri; çoğu zaman hissettikleri can sıkıntısına verdikleri doğal tepki ise fevri bir şekilde risk ve heyecan arayışlarıdır. İki diğer sinirsel aktarıcı, serotonin ve MAO'nun eksikliğine bağlanabilecek bu eğilime sahip kişiler, yetişkinlik döneminde alkolün ajitasyonlarını giderebildiğini keşfederler. Monotonluğa dayanamamaları da, onları her şeyi denemeye hazır hale getirir. Bu durumun genel fevrilikleriyle birleşmesi, alkolün yanı sıra, neredeyse rastgele bir dizi uyuşturucu kullanmaya yatkın olmalarını sağlar.[56]

Depresyon bazılarını içkiye iterken, alkolün metabolik etkileri kısa bir ferahlamanın ardından çoğu kez depresyonu daha da kötüleştirir. Geçici bir duygusal rahatlama için alkole başvuran kişiler, bunu depresyondan çok kaygılarını yatıştırmak amacıyla yaparlar, depresyondaki kişileri –en azından bir süre– rahatlatan tamamen farklı bir uyuşturucu sınıfı vardır. Kronik mutsuzluk depresyona karşı doğrudan etkili olan kokain gibi uyarıcılara bağlılık riskini artırır. Bir araştırmada, kokain bağımlılığı nedeniyle bir klinikte tedavi görmekte olan hastaların yarısından fazlasının bu alışkanlığı edinmeden önceki hallerine şiddetli depresyon teşhisi konulabileceği ve alışkanlık öncesindeki depresyon ne kadar derinse, bağımlılığın da o kadar güçlü olduğu bulgulanmıştır.[57]

Kronik öfke, yine diğer bir tür yatkınlığa yol açabilir. Eroin ve diğer afyon türlerine bağımlılık nedeniyle tedavi görmekte olan dört hasta üzerinde yapılan bir araştırmada görülen en çarpıcı duygusal eğilim, hayat boyu öfkeyle baş etmekte zorluk çekmeleri ve kolay öfkelenmeleriydi. Bazı hastalar, ancak afyon kullanarak kendilerini normal ve gevşemiş hissettiklerini söylüyorlardı.[58]

Birçok vakada madde bağımlılığına yatkınlık beyinden kaynaklansa da, insanları "kendi kendilerini tedavi" yöntemi olarak alkole ya da uyuşturucuya yönelten duygular, Adsız Alkolikler ve benzeri iyileşme programlarının on yıllardır gösterdiği gibi, ilaçlara başvurmadan iyileştirilebiliyor. Bu duyguları iyileştirme yeteneğini edinmek –kaygıyı yatıştırmak, depresyonu atlatmak, öfkeyi bastırmak– en baştan uyuşturucu ya da alkol kullanımı güdüsünü ortadan kaldırıyor. Bu temel duygusal beceriler uyuşturucu ve alkol bağımlılığını tedavi programlarında bir iyileştirme aracı olarak öğretiliyor. Tabii, bunların hayatın erken

dönemlerinde, alışkanlıklar yerleşmeden önce öğrenilmesi çok daha yararlı olurdu.

DAHA FAZLA SAVAŞ AÇILMASIN:
NİHAİ BİR ÖNLEME YOLU

Yaklaşık son on yıldır, sırasıyla ergen kızların hamile kalmasına, çocukların okulu terk etmesine, uyuşturucuya ve son zamanlarda şiddete karşı “savaş” ilan edildi. Bu tür kampanyaların sorunu, çok geç başlatılmaları, hedeflenen sorun salgın boyutlarına ulaşıp gençlerin hayatında kök saldıktan sonra gündeme gelmeleridir. Bunlar bir sorunu çözmek için ilk başta hastalığa karşı bağışıklık aşısı yapmak yerine, hastayı kurtarmaya ambulans göndermekle eşdeğer, krize müdahale niteliğinde hareketlerdir. Daha fazla “savaş” açmak yerine, hastalık baş göstermeden önlem alma mantığıyla, çocuklarımıza bu tür sonuçlardan kaçınma şanslarını artıracak yaşama becerilerini sunmalıyız.[59]

Duygusal ve sosyal eksiklikler üzerinde ısrarla durmam; parçalanmış, fesat ya da kargaşa içindeki bir ailede ya da yoksul, suçluların ve uyuşturucunun kol gezdiği bir mahallede büyümek gibi diğer risk faktörlerinin rolünü inkâr ettiğim anlamına gelmiyor. Yoksulluk başlı başına, çocukları duygusal açıdan örseler: Beş yaşındayken yoksulluk içinde yüzen çocuklar, daha iyi durumdaki akranlarına kıyasla daha korkulu, kaygılı, üzüntülüdür ve öfkeye kapılmak, bir şeyleri tahrip etmek gibi davranış sorunlarını daha fazla sergiler; bu eğilim ergenlik yılları boyunca da devam eder. Yoksulluğun baskısı aile hayatını da yıpratır: Çocuklar aile yuvasının sıcaklığını daha az hisseder, (çoğunluğu tek başına ve işsiz) annelerde depresyon daha fazla görülür, bağırma, vurma ve fiziksel tehditler gibi sert cezalandırma yöntemlerine daha fazla başvurulur.[60]

Ancak duygusal yeterliliğin, aile ve ekonomik güçlerin üstünde ve ötesinde bir rolü vardır; bir çocuğun ya da gencin bu zorluklar karşısında ne derece çökeceğini ya da bunları atlatmak için özünde ne kadar direnç göstereceğini belirleyebilir. Yoksulluk içinde, ailesinden kötü muamele görerek ya da şiddetli bir ruhsal rahatsızlığı olan anne ya da babanın elinde

büyümüş yüzlerce çocuk üzerinde yapılmış uzun süreli araştırmalar, yıpratıcı zorluklara dayanabilenlerin, temel duygusal becerilere sahip olduğunu göstermiştir.[61] Bunlar insanlara çekici gelen, dost kazandıran bir girişkenliği, özgüveni, başarısızlık ve açmazlar karşısında iyimser bir sebatı, yenilginin etkisinden kolayca kurtulma yetisini ve yumuşak başlı bir tabiatı kapsar.

Ancak çocukların büyük bir çoğunluğu, bu nitelikleri kazanmadan o zorluklarla karşı karşıya gelir. Bu becerilerin çoğunun doğuştan geldiğini, genetik bir şans eseri olduğunu biliyoruz, ama 14. Kısım'da da gördüğümüz gibi, insan mizacının özellikleri bile iyileştirilebilir. Bir müdahale yolu, bu sorunları üreten yoksulluğu ve diğer sosyal koşulları hafifletmeye yönelik siyasal ve ekonomik önlemleri almaktır. Ancak (toplumun gündeminde daha da alt sıralara indiği görülen) bu taktiklerin yanı sıra; çocuklara kendilerini zayıf düşüren zorluklarla başa çıkmaları için birçok şey sunulabilir.

Her iki Amerikalıdan birine hayat boyu musallat olan dertlerden birini, duygusal bozuklukları ele alalım. Nüfusun bütününü temsil eden 8098 Amerikalıdan oluşturulmuş bir örnekleme yoluyla yapılan çalışmada, nüfusun yüzde 48'inin hayatlarında en az bir kez psikiyatrik sorun yaşamış oldukları ortaya çıkmıştı.[62]En fazla etkilenenler, aynı zamanda iki ya da daha fazla psikiyatrik sorun geliştirmiş olan yüzde 14'lük kesimdi. Bu grup, herhangi bir zaman kesitinde pskiyatrik bozuklukların yüzde 60'ını ve insanı etkisizleştirecek kadar şiddetli vakaların yüzde 90'ını oluşturuyordu. Şu anda yoğun bakıma ihtiyaçları olsa da, en uygun yaklaşım, bu sorunları olabildiğince en başından önleyebilmektir. Her ruhsal bozukluğun önlenemeyeceği malumdur; ancak bazıları ve belki de birçoğu önlenebilir. Bu araştırmayı yapmış olan Michigan Üniversitesi'nden sosyolog Ronald Kessler'in bana söylediğine göre, "Hayatın erken dönemlerinde müdahale etmeliyiz. Sosyal bir fobisi olan altıncı sınıftaki genç bir kızın sosyal kaygılarıyla başa çıkabilmek için ortaokulda içmeye başlamasını ele alalım. Araştırmamızda ortaya çıktığında otuzuna merdiven dayamış olan bu kız, hâlâ korku dolu bir haldeydi; hem alkol ve uyuşturucu bağımlısıydı, hem de hayatı karmakarışık olduğu için depresifti. Önemli olan, şu sorunun yanıtıdır: Bu kızın hayatının erken bir döneminde ne yapsaydık onu dibe çeken bu anafordan kurtarabilirdik?"

Aynı şey, okulu bırakma ya da şiddet eylemleri gibi, bugünkü gençlerin tekrar tekrar karşı karşıya geldikleri tehlikelerin birçoğu için de geçerlidir. Uyuşturucu ve şiddete başvurma gibi belirli bir sorunu önlemeye yönelik eğitici programlar son on yıl içinde mantar gibi yayılarak eğitim piyasasında bir alt sektör yarattı. Ancak bunların, en ustalıkla pazarlananlar ve fazla kullanılanların birçoğu dahil, etkisiz olduğu görüldü. Eğitimcileri üzen bir şey de, bunlardan birkaçının uyuşturucu kullanımı ve erken yaşta cinsel ilişki türünden sorunları önlemeye çalışmak yerine, daha olası hale getirmesidir.

Bilgi Vermek Yeterli Değildir

Bu konuda eğitici bir örnek, çocuklara yapılan cinsel tacizdir. 1993 itibarıyla, Amerika'da her yıl iki yüz bine yakın kanıtlanmış vaka rapor ediliyor ve bu sayı her yıl yüzde 10 artıyordu. Tahminler arasında büyük farklar olsa da, birçok uzmanın ortak görüşüne göre, kızlarda yüzde yirmi ile otuz arası bir kesimi, erkeklerde de bunun yarısı kadarı, on yedi yaşına geldiğinde bir tür cinsel tacizin kurbanı olmaktadır (bu sayılar diğer etkenlerin yanı sıra cinsel tacizin nasıl tanımlandığına bağlı olarak artmakta ya da azalmaktadır).[63] Cinsel tacize özellikle açık bir çocuğun belirli bir profili yoktur, ancak birçoğu kendini korunmasız hisseder, kendi başına tacizlere karşı koyamaz ve başına gelenlerden dolayı tecrit olmuş bir haldedir.

Bu tehlikelere karşı, birçok okul cinsel tacizi önlemek için programlar sunmaya başlamıştır. Bu programların birçoğu, cinsel taciz hakkında temel bir bilgi vermeye odaklıdır; örneğin, çocuklar "iyi" ve "kötü" dokunuş arasındaki farkı ayırt etmeyi öğrenir, tehlikelere karşı uyarılır ve birisi kötü niyetli bir harekette bulunduğunda durumu bir yetişkine anlatmaları için teşvik edilir. İki bin çocuğu kapsayan ulusal bir araştırmada, çocukların okuldaki bir kabadayının ya da olası bir tacizcinin kurbanı olmaktan kurtulmak için bir şeyler yapmasına yardımcı olmak açısından, bu temel eğitimin pek işe yaramadığı, hatta zararlı olduğu sonucuna varılmıştır.[64]En kötüsü, sadece bu temel eğitim programından geçmiş olup üst üste cinsel

saldırılara uğrayan çocukların, hiçbir programdan geçmemiş çocuklara kıyasla başlarına geleni anlatma olasılığının *yarı yarıya* azalmasıdır.

Buna karşılık, çocuklara konuyla bağlantılı duygusal ve sosyal yeterlilikleri de içeren daha kapsamlı bir eğitim verildiğinde, kendilerini bu tür tehlikelere karşı daha iyi koruyabilmişlerdir: Saldırgan kişiye kendisini rahat bırakmasını söyleyebilmiş ya da karşı koymuş, her şeyi anlatacağını söyleyerek tehdit etmiş, başlarına kötü bir şey geldiğinde de gerçekten anlatabilmişlerdir. Sağlanan yararlar arasında bu sonuncusu –taciz edildiğini anlatmak– çok önemli bir engelleyicidir: Birçok tacizci, yüzlerce çocuğa sarkıntılık eder. Kırk yaşlarındaki tacizciler üzerinde yapılan bir araştırmada, ergenlik çağından itibaren ayda ortalama bir çocuğa sarkıntılık ettikleri ortaya çıkmıştır. Bir otobüs şoförü ve bir bilgisayar öğretmeni hakkındaki raporlar, ikisinin de her yıl üç yüz kadar çocuğa sarkıntılık ettiklerini ve bu çocuklardan hiçbirinin uğradığı tacizi bildirmediğini göstermektedir. Durum ancak, öğretmen tarafından taciz edilen bir çocuğun kendi kız kardeşine cinsel tacizde bulunmasıyla aydınlanabilmiştir.[65]

Daha kapsamlı programlardan geçmiş çocukların taciz edildiklerini söyleme olasılığının, asgari düzeyde bir eğitim veren programlardan geçmiş olanlara kıyasla üç kat fazla olduğu görülmüştür. Bu kadar etkili olan neydi? Bu programlar, bir kerelik konular halinde değil, çocuğun okul hayatı boyunca sağlık ve cinsellik eğitiminin bir parçası olarak birçok kez değişik düzeylerde veriliyordu. Okulda öğretilenin yanı sıra, anne-babaların da bu mesajı çocuğa vermeleri sağlanmıştı (cinsel taciz tehditlerine karşı en iyi direnebilenler bunu yapan ailelerin çocuklarıydı).

Bunun ötesinde, asıl farkı yaratan sosyal ve duygusal yeterliliklerdi. Bir çocuğun “iyi” ve “kötü” dokunuş arasındaki farkı bilmesi yeterli değildir; çocukların, birisi kendilerine dokunmaya başlamadan çok daha önce, bir durumda yanlış ya da sıkıntı verici bir şeyler olduğunu *hissedecek* kadar bir özbilince ihtiyacı vardır. Sadece özbilinç değil, yeterli bir özgüven duygusu ve “yok bir şey” diye emniyet telkin etmeye çalışan bir yetişkin karşısında bile içindeki hislere güvenip harekete geçebilme iradesi de gereklidir. Çocuğun bundan sonra; kaçmaktan, olayı büyüklerine anlatma tehdidini savurmaya kadar, olacakları engellemeye yarayacak bir tedbir repertuarına ihtiyacı vardır. Bu nedenlerle, daha iyi programlar çocuklara isteklerini

söyleyebilmeyi, pasif kalmak yerine haklarını aramayı, sınırlarını bilmeyi ve onları korumayı öğretmektedir.

Bu durumda, en etkin programlar cinsel taciz hakkında temel bilgileri, hayati önem taşıyan duygusal ve sosyal becerilerle tamamlamış olanlardır. Bu programlar çocuğa, kişiler arası anlaşmazlıkları daha olumlu bir şekilde çözümlemenin yollarını, kendinden daha emin olmayı, bir şey olduğunda kendini suçlamamamayı ve öğretmenleriyle ebeveynlerinden oluşan, başvurabilecekleri bir destek ağının bulunduğunu hissetmeyi öğretmektedir. Çocuklar da, başlarına gerçekten kötü bir şey geldiğinde, çok daha rahatlıkla anlatabilmektedirler.

Etkin Öğeler

Bu tür bulgular, tarafsız değerlendirmelerin gerçekten etkili bulduğu öğelere dayanarak, en elverişli önleme programında bulunması gereken öğelerin yeniden tasarlanmasına yol açmıştır. W.T. Grant Vakfı tarafından desteklenen beş yıllık bir projede, bir araştırma konsorsiyumu genel görüntüyü inceleyerek, işe yarayan programların başarısında rol oynayan etkin öğeleri ayırt etmiştir.[66]Program hangi sorunun önlenmesi için tasarlanmış olursa olsun, konsorsiyumun gerekli bulduğu temel beceriler listesinde duygusal zekânın öğeleri sıralanmaktadır (listenin tamamı için Ek D'ye bakınız).[67]

Bu duygusal beceriler özbilinci; hisleri tanımlama, anlatma, idare etmeyi; dürtü kontrolünü ve doyumu ertelemeyi; stres ve kaygıyla baş etmeyi içeriyor. Dürtü kontrolünde temel bir bir yeti, hisler ve eylemler arasındaki farkı bilmek ve eylem dürtüsünü kontrol etmekle başlayıp harekete geçmeden önce eylem seçeneklerini ve olası neticelerini tanımlayarak daha iyi duygusal kararlar vermektir. Sosyal ve duygusal işaretleri okuyabilmek, dinlemek, olumsuz etkilere karşı durabilmek, başkalarının bakış açısından bakabilmek ve bir durumda hangi davranışın kabul edilebilir olduğunu anlamak, kişiler arası ilişkilerde rol oynayan yeterliliklerdir.

Bunlar hayatta gerekli olan temel nitelikteki duygusal ve sosyal beceriler arasında yer alır ve bu bölümde sözünü ettiğim sorunların hepsi için değilse de, birçoğu için en azından kısmi çareler içerirler. Bu becerilerin hangi

sorunlara karşı bağışıklık kazandırabileceği, neredeyse hiçbir kurala bağlı değildir; örneğin ergen kızların hamileliklerinde ya da ergen yaştakilerin intihar vakalarında duygusal ve sosyal yeterliliklerin rolü hakkında benzeri savlar ileri sürülebilir.

Bu tür sorunların nedenleri hiç kuşkusuz karmaşıktır; biyolojik yazgının, aile dinamiklerinin, yoksulluk politikasının ve sokak kültürünün değişen oranlarda iç içe geçmesinin sonucudur. Duyguları hedefleyenler de dahil olmak üzere, hiçbir müdahale türü tek başına her şeyi halledebileceğini iddia edemez. Ancak bir çocuğun taşıdığı risklere duygusal yetersizlerinin yükü de eklendikçe –bunun çocuk için ne kadar ağır olabileceğini görmüştük– diğer çareleri dışarıda bırakmadan duygusal onarıma da önem vermeliyiz. Bundan sonraki sorumuz şu olacak: Duyguların eğitilmesi nasıl bir şeydir?

1 Gençlerin suç oranları istatistiği, Tek Tip Suç Raporları'ndan alınmıştır, *Crime in the U.S.*, 1991, ABD Adalet Bakanlığı.

2 Ergenlerde şiddet suçları: 1990'da gençlerin şiddet suçlarından yakalanma oranı 100.000'de 430'a tırmanarak 1980'deki orana göre yüzde 27'lik bir artış göstermiştir. Ergen gençlerin zorla tecavüzden tutuklanma oranları 1965'te 100.000'de 10.9 iken 1990'larda 100,000'de 21.9'a çıkmıştır. Gençlerin cinayet işleme oranı 1965'ten 1990'a dört kattan fazla artarak 100,000'de 2,8'den 12,1'e çıkmıştır; 1990'da gençlerin işlediği her dört cinayetin üçünde silah kullanılmıştır, bu da son on yıl içerisinde yüzde 79'luk bir artış anlamına gelmektedir. Gençlerin şiddet içeren saldırılarında 1980'den 1990'a yüzde 64'lük bir sıçrama olmuştur. Bkz. örneğin, Ruby Takanashi, "The Opportunities of Adolescence," *American Psychologist* (Şubat 1993).

3 1950'de 15 ile 24 yaş arasındakilerde intihar oranı 100.000'de 4,5'tir. 1989'da bu üçe katlanarak 13,3'e ulaşmıştır. 10 ile 14 yaş arası çocuklarda intihar oranları ise 1968 ile 1985 arasında neredeyse üç katına çıkmıştır. İntihar, cinayet kurbanları ve hamileliklerle ilgili rakamlar *Health*, 1991, Amerikan Sağlık ve İnsan Hizmetleri Dairesi'nden ve Çocuk Güvenliği Ağı, *A Data Book of Child and Adolescent Injury* (Washington, DC. Anne ve Çocuk Sağlığı Eğitimi Ulusal Merkezi, 1991)'den alınmıştır.

4 1960'dan sonraki otuz yıl içinde bel soğukluğu oranı 10 ile 14 yaş çocuklar arasında dört katı daha fazla bir düzeye, 15 ile 19 yaş arasındakilerde ise üç katı fazlasına sıçramıştır. 1990'da AIDS hastalarının yüzde yirmisinin yirmili yaşlarda olduğu görülmüş ve birçoğunun da buna ergenlik döneminde yakalandığı tespit edilmiştir. Seks ilişkisine erken girmek konusundaki baskı giderek artmaktadır. 1990'lardaki bir araştırmada, genç kadınların üçte birinden fazlası, ilk kez seks ilişkisine arkadaş baskısıyla girdiklerini belirtmiştir; bir kuşak öncesindeyse kadınların sadece yüzde 13'ü bunu böyle ifade etmiştir. Bkz. Ruby Takanashi, "The Opportunities of Adolescence," ve Çocuk Güvenliği Ağı, *A Data Book of Child and Adolescent Injury*.

5 Beyazlarda eroin ve kokain kullanımı 1970'de 100.000'de 18'den 1990'larda 68'e, yani üç katından fazlasına ulaşmıştır. Zenciler arasında aynı yirmi yıl boyunca görülen artış 1970'de 100.000'de 53 iken, 1990'da inanılmaz bir sayı olan 766'ya ulaşmıştır. Bu yirmi yıl öncesindeki oranın neredeyse *13 katı* kadardır. Uyuşturucu kullanımı oranları *Crime in the U.S.*, 1991, Amerikan Adalet Bakanlığı'ndan alınmıştır.

6 Amerika, Yeni Zelanda, Kanada ve Porto Riko'da yapılan araştırmalara göre, çocukların beşte biri hayatlarını bir şekilde bozan psikolojik zorluklara sahiptir. 11 yaşın altındaki çocuklarda en sık görülen sorun kaygıdır; normal hayatını etkileyecek şiddette fobisi olan % 10'luk bir kesim, genelleşmiş kaygı ve sürekli endişe yaşayan % 5'lik bir kesim ve yoğun biçimde, ebeveynden ayrılma kaygısı yaşayan % 4'lük bir kesim bundan mustariptir. Aşırı içme sorunu, erkekler arasında ergenlik yıllarında tırmanarak, yirmi yaşında yüzde yirmi oranına ulaşmaktadır. Çocuklarda duygusal bozukluklar konusundaki bu verilerin büyük bir kısmından *The New York Times* (10 Ocak 1989)'da söz ettim.

7 Çocukların duygusal sorunları hakkındaki ulusal çalışma ve araştırma diğer ülkelerle kıyaslanması: Thomas Achenbach ve Catherine Howell, "Are America's Children's Problems Getting Worse? A 13-Year Comparison," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (Kasım 1989).

8 Uluslar arasındaki kıyaslama Urie Bronfenbrenner'indir; Michael Lamb and Kathleen Sternberg, *Child Care in Context: Cross-Cultural Perspectives* (Englewood, NJ: Lawrence Erlbaum, 1992).

9 Cornell Üniversitesi'ndeki sempozyumda Urie Bronfenbrenner'in konuşması (24 Eylül, 1993).

10 Öfkeli ve suç işleyen çocuklar üzerinde uzun süreli çalışmalar: Bkz. örneğin, Alexander Thomas ve bşk., "Longitudinal Study of Negative Emotional States and Adjustments from Early Childhood Through Adolescence," *Child Development*, cilt 59 (Eylül 1988).

11 Kabadayı deneyi: John Lochman, "Social-Cognitive Processes of Severely Violent, Moderately Aggressive, and Nonaggressive Boys," *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, 1994.

12 Öfkeli erkek çocukları araştırması: Kenneth A. Dodge, "Emotion and Social Information Processing," başlıklı yazısı, J. Garber and K. Dodge, *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (New York: Cambridge University Press, 1991) adlı eserinde.

13 Birkaç saat içinde kabadayılardan soğuma: J.D.Coie ve J.B.Kupersmidt, "A Behavioral Analysis of Emerging Social Status in Boys' Groups," *Child Development*, sayı 54 (1983).

14 Asi çocukların yarısı kadarı: Bkz. örneğin, Dan Offord ve bşk., "Outcome, Prognosis, and Risk in a Longitudinal Follow-up Study," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, sayı 31 (1992).

15 Öfkeli çocuklar ve suç: Richard Tremblay ve bşk., "Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior," *Archives of General Psychiatry* (Eylül 1994).

16 Okula başlamadan önce bir çocuğun ailesinde olup bitenler, doğal olarak bir öfke eğilimi yaratmakta hayati rol oynar. Örneğin, bir çalışmada anneleri tarafından 1 yaşındayken reddedilmiş ve doğumları daha sorunlu olmuş çocukların 18 yaşında bir şiddet suçu işleme olasılığının diğer çocuklara göre dört kat fazla olduğu görülmüştür. Adriane Raines ve bşk., "Birth Complications Combined with Early Maternal Rejection at Age One Predispose to Violent Crime at Age 18 Years," *Archives of General Psychiatry* (Aralık, 1994).

17 Sözel IQ düzeyinin düşüklüğü, suç eğilimini öngörüyor olsa da (bir araştırma suç işlemiş çocuklarla işlememişler arasında, sekiz puanlık bir IQ farkı bulmuştur), deliller dürtüselliğin hem düşük IQ düzeyinin, hem de suça eğilimin nedeni olarak daha doğrudan ve güçlü bir etkisi olduğunu gösteriyor. Düşük IQ puanlarını açıklayacak etken, fevri davranışlı çocukların, sözel IQ puanlarının dayandığı dil ve muhakeme becerilerini öğrenecek kadar yeterli dikkat gösterememesidir. On yaşından on iki yaşına kadar olan çocuklarda hem IQ, hem de dürtüselliğin değerlendirildiği, iyi planlanmış bir çalışma olan Pittsburgh Gençlik Araştırması; gelecekteki suç eğilimini öngörmesi bakımından, dürtüselliğin isabetli olduğunu göstermiştir. Bu tartışma için bkz: Jack Block "On the Relation Between IQ, Impulsivity, and Delinquency," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 104 (1995).

18 "Kötü" kızlar ve hamilelik: Marion Underwood ve Melinda Albert, "Fourth-Grade Peer Status as a Predictor of Adolescent Pregnancy," Kansas City, Missouri'deki Çocuk Gelişimi Araştırma

Derneği toplantısında sunulan tebliğ (Nisan 1989).
19 Suça giden yol: Gerald R. Patterson, "Orderly Change in a Stable World: The Antisocial Trait as Chimera," *Journal of Clinical and Consulting Psychology* 62 (1993).
20 Saldırganlık zihniyeti: Ronald Slaby ve Nancy Guerra, "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders," *Developmental Psychology*, sayı 24 (1988).
21 Dana vakası: Laura Mufson ve bşk., Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents (New York: Guilford Press, 1993)'ten alınmıştır.
22 On kat daha fazla depresyon olasılığı: Peter Lewinsohn ve bşk., "Age-Cohort Changes in the Life Time Occurence of Depression and Other Mental Disorders," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 102 (1993).
23 Depresyonun epidemiyolojisi: Patricia Cohen ve bşk., New York Psikiatri Enstitüsü 1988; Peter Lewinsohn ve bşk., "Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression in High School Students," *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993). Ayrıca bkz. Mufson ve bşk., Interpersonal Psychotherapy. Daha düşük tahminlerin bir incelemesi için, E. Costello, "Developments in Child Psychiatric Epidemiology," *Journal of the Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, sayı 28 (1989).
24 Gençlerde depresyon eğilimleri: Maria Kovacs ve Leo Bastiaens, "The Psychotherapeutic Management of Major Depressive and Dysthymic Disorders in Childhood and Adolescence: Issue and Prospects," başlıklı yazısı, I.M. Goodyer, derl., *Mood Disorders in Childhood and Adolescence* (New York: Cambridge University Press, 1994) adlı eserde.
25 Çocuklarda depresyon: Kovacs, a.g.e.
26 Maria Kovacs ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (11 Ocak 1994).
27 Depresif çocukların sosyal ve duygusal bakımdan geri kalması: Maria Kovacs ve David Goldston, "Cognitive and Social Development of Depressed Children and Adolescents," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (Mayıs 1991).
28 Çaresizlik ve depresyon: John Weiss ve bşk., "Control-related Beliefs and Self-reported Depressive Symptoms in Late Childhood," *Journal of the Abnormal Psychology*, sayı 102 (1993).
29 Çocuklarda kötümserlik ve depresyon: Judy Garber, Vanderbilt Universitesi. Bkz. örneğin, Ruth Hilsman ve Judy Garber, "A Test of the Cognitive Diathesis Model of Depression in Children: Academic Stressors, Attributional Style, Perceived Competence and Control," *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 67 (1994); Judith Garber, "Cognitions, Depressive Symptoms, and Development in Adolescents," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 102 (1993).
30 Garber, "Cognitions".
31 Garber, "Cognitions".
32 Susan Nolen-Hoeksema ve bşk., "Predictors and Consequences of Childhood Depressive Symptoms: A Five-Year Longitudinal Study," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 101 (1992).
33 Depresyon oranının yarıya düşmesi: Gregory Clarke, Oregon Üniversitesi Sağlık Bilimleri Merkezi, "Prevention of Depression in At-Risk High School Adolescents," Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi'ne sunulan tebliğ (Ekim 1993).
34 Garber, "Cognitions".
35 Hilda Bruch, "Hunger and Instinct," *Journal of Nervous and Mental Disease*, sayı 149 (1969). *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa* (Cambridge, Ma: Harvard University Press) adlı ufuk açıcı kitabı 1978'e kadar basılmamıştır.
36 Yeme bozuklukları çalışması: Gloria R. Leon ve bşk., "Personality and Behavioral Vulnerabilities Associated with Risk Status for Eating Disorders in Adolescent Girls," *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 102 (1993).
37 Kendini şişman hisseden altı yaşındaki çocuk Ottawa Üniversitesi'nden pedagog Dr. William Feldman'ın bir hastasıydı.

38 Sifneos tarafından kaydedilmiştir, “Affect, Emotional Conflict, and Deficit.”
39 Ben’in dışlanmasının öyküsü, Steven Asher ve Sonda Gabriel’in “The Social World of Peer-Rejected Children,” San Francisco’da Amerikan Eğitim Araştırmaları Derneği’nin yıllık toplantısında sunulmuş olan tebliğden alınmıştır (Mart 1989).
40 Sosyal olarak dışlanan çocuklarda okulu bırakma oranı: Asher ve Gabriel, “The Social World of Peer-Rejected Children.”
41 Popüler olmayan çocukların duygusal yeterliliğindeki zayıflıkla ilgili bulgular, Kenneth Dodge ve Esther Feldman’ın “Social Cognition and Sociometric Status,” başlıklı yazısından alınmıştır. Steven Asher ve John Coie, derl., *Peer Rejection in Childhood* (New York: Cambridge University Press, 1990).
42 Emory Cowen ve bşk., “Longterm Follow-up of Early Detected Vulnerable Children,” *Journal of Clinical and Consulting Psychology*, sayı 41 (1973).
43 En iyi arkadaşlar ve dışlananlar: Jeffrey Parker ve Steven Asher, “Friendship Adjustment, Group Acceptance and Social Dissatisfaction in Childhood,” Amerikan Eğitim Araştırmaları Derneği’nin yıllık toplantısında sunulan tebliğ, Boston (1990).
44 Sosyal bakımdan dışlanmış çocuklara rehberlik: Steven Asher ve Gladys Williams, “Helping Children Without Friends in Home and School Contexts,” başlıklı yazısı, *Children’s Social Development: Information for Parents and Teachers* (Urbana and Champaign: University of Illinois Press, 1987) adlı eserde.
45 Benzeri sonuçlar: Stephen Nowicki, “A Remediation for Nonverbal Processing Deficits,” yayınlanmamış metin, Duke University (1989).
46 Beşte ikisi ağır içkici: Pulse Projesi tarafından Massachusetts Üniversitesi’nde yapılmış araştırmadan *The Daily Hampshire Gazette*’de söz edilmiştir (13 Kasım 1993).
47 Fazlaca içmek: Sayılar Harvard Halk Sağlığı Okulunun Alkol Çalışmaları Koleji yöneticisi Harvey Wechsler’dan alınmıştır (Ağustos 1994).
48 Daha çok kadın sarhoş olmak için içiyor ve tecavüz riski: Columbia Üniversitesi Bağımlılık ve Madde Bağımlılığı Merkezi’nin raporu (Mayıs 1993).
49 Ölüme yol açan nedenler: Alan Marlatt, Amerikan Psikoloji Derneği’nin yıllık toplantısında sunulan rapor (Ağustos 1994).
50 Alkolizm ve kokain bağımlılığı hakkındaki bulgular Ulusal Madde ve Alkol Bağımlılığı Enstitüsü’nün Etiyoloji Araştırma Bölümü’nde görevdeki başkan Meyer Glantz’dan alınmıştır.
51 Sıkıntı ve madde bağımlılığı: Jeanne Tschann, “Initiation of Substance Abuse in Early Adolescence,” *Health Psychology*, sayı 4 (1994).
52 Ralph Tarter ile yaptığım görüşme, *The New York Times* (26 Nisan 1990).
53 Alkoliklerin oğullarındaki gerilim düzeyi: Howard Moss., ve bşk., “Plasma GABA-like Activity in Response to Ethanol Challenge in Men at High Risk for Alcoholism” *Biological Psychiatry*, sayı 27 (6) (Mart 1990).
54 Alkoliklerin oğullarında frontal lob eksiklikleri: Philip Harden ve Robert Pihl, “Cognitive Function, Cardiovascular Reactivity, and Behavior in Boys at High Risk for Alcoholism,” *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 104 (1995).
55 Kathleen Merikangas ve bşk., “Familial Transmission of Depression and Alcoholism,” *Archives of General Psychiatry* (Nisan 1985).
56 Yerinde duramayan ve fevri alkolik: Moss ve bşk.
57 Kokain ve depresyon: Edward Khantzian, “Psychiatric and Psychodynamic Factors in Cocaine Addiction,” başlıklı yazısı Arnold Washton ve Mark Gold, derl., *Cocaine: A Clinician’s Handbook* (New York: Guilford Press, 1987) adlı eserinde.
58 Eroin bağımlılığı ve öfke: Harvard Tıp Okulu’ndan Edward Khantzian ile tedavi etmiş olduğu 200’den fazla kadar eroin bağımlısıyla ilgili bir görüşmeden.

59 Daha fazla savaş açılmasın: Bu deyiş bana Yale Çocuk Araştırmaları Merkezi'ndeki Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Geliştirme İşbirliği'nden Tim Shriver tarafından önerilmiştir.
60 Yoksulluğun duygusal etkisi: "Economic Deprivation and Early Childhood Development" ve "Poverty Experiences of Young Children and the Quality of Their Home Environments." Greg Duncan ve Patricia Garrett'ın her ikisi de bulgularını *Child Development*'ta ayrı makalelerde tarif etmişlerdir (Nisan 1994).
61 Dayanıklı çocukların özellikleri: Norman Garmezy, The Invulnerable Child (New York: Guilford Press, 1987). Zorluklara rağmen gelişen çocuklar hakkında *The New York Times*'da yazdım (13 Ekim 1987).
62 Ruhsal rahatsızlıkların yaygınlığı: Ronald C. Kessler ve bşk., "Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the U.S.," *Archives of General Psychiatry* (Ocak 1994).
63 Amerika'da cinsel tacize maruz kaldıklarını dile getiren erkek ve kızların sayısı Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün Şiddet ve Travmatik Stres Bölümü'nde görevli Malcolm Brown'dan; kanıtlanmamış vakaların sayısı ise Çocukların Tacizini ve İhmalini Önleme Ulusal Komitesi'nden alınmıştır. Çocuklar üzerinde yapılan ulusal bir araştırmada, belirli bir yıl içinde kızlar için yüzde 3,2; erkekler içinse yüzde 0,6 oranını bulmuştur: David Finkelhor ve Jennifer Dziuba-Leatherman, "Children as Victims of Violence: A National Survey," *Pediatrics* (Ekim 1984).
64 Cinsel tacizi önleme programları hakkında çocuklarla yapılan ulusal anket New Hampshire Üniversitesi'nden sosyolog David Finkelhor tarafından gerçekleştirilmiştir.
65 Cinsel tacizde bulunanların kaç tane kurbanı olduğu, Ulusal Sağlık Enstitüsü'nün Şiddet ve Travmatik Stres Bölümü'nden psikolog Malcolm Gordon ile yapılmış bir görüşmeden alınmıştır.
66 W.T. Grant Okula Dayalı Sosyal Beceriyi Geliştirme Konsorsiyumu, "Drug and Alcohol Prevention Curricula," in J. David Hawkins ve bşk., *Communities That Care* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).
67 W.T. Grant Konsorsiyumu, "Drug and Alcohol Prevention Curricula," s. 136.

16-Duyguların Eğitilmesi

Bir ulusun gerçek umudu, gençliğinin iyi eğitilmesinde yatar.
–Erasmus

Kızılderililer gibi daire şeklinde yere bağdaş kurmuş on beş sınıf öğrencisiyle yapılan tuhaf bir yoklamaydı. Öğretmenin isimlerini söylediği öğrenciler okullarda standart yanıt olan boş bir "Burada" demek yerine, nasıl hissettiklerini belirten bir sayı söylüyorlardı; 'bir' morali bozuk, 'on' ise enerji dolu anlamına geliyordu.

Bugün moraller yüksekti:

"Jessica."

"On: Uçuyorum, bugün cuma."

"Patrick.

"Dokuz: Heyecanlı, biraz da sinirli."

"Nicole.

"On: Huzurlu, mutlu..."

Burası, San Francisco'nun en büyük bankalarından birini kurmuş olan Crocker hanedanının malikânesinden okula dönüştürülmüş Nueva Öğrenme Merkezi'nin Öz Bilim sınıfı. San Francisco Operası'nın minyatür bir kopyasını andıran bu bina, şimdi örnek sayılabilecek bir duygusal zekâ kursu sunan özel bir okulu barındırıyor.

Öz Bilim'in konusu hislerdir; kendi hisleriniz ve ilişkilerde ortaya çıkanlar. Bu konu, doğası gereği, öğretmen ve öğrencilerin bir çocuğun duygusal dokusu üzerinde odaklanmalarını gerektirir; oysa bu

Amerika'daki her sınıfta kararlı bir şekilde göz ardı edilir. Bu okuldaki strateji, günün konusu olarak çocukların hayatlarındaki gerilimleri ve travmaları kullanmayı içeriyor. Öğretmenler, gruptan dışlanmanın acısı, kıskançlık, okul bahçesinde bir savaşa dönüşebilecek anlaşmazlıklar gibi, gerçek sorunları ele alıyor. Öz Bilim Müfredatını geliştiren Nueva'nın yöneticisi Karen Stone McCown'un belirttiği gibi, "Öğrenme çocukların duygularından bağımsız olarak gerçekleşmez. Duygusal okuryazarlık, öğrenme için en az matematik ve okuma eğitimi kadar önemlidir."[68]

Öncü bir program olan Öz Bilim, ülkenin dört bir yanındaki okullara yayılan bir fikrin ilk müjdecisidir.[69] Derslerin başlıkları "sosyal gelişim"den "hayat becerileri"ne, "sosyal ve duygusal öğrenme"ye kadar uzanıyor. Bazıları, Howard Gardner'ın çoğul zekâlar kavramına atıfta bulunarak "kişisel" zekâlar terimini kullanıyor. Ortak çizgileri, normal eğitimlerinin bir parçası olarak, çocukların sosyal ve duygusal yeterlilik düzeylerini artırma hedefidir; bu sadece "sorunlu" olarak tanımlanan ve geride kalan çocukların eksikliklerini telafi etsin diye öğretilen bir şey değil, her çocuk için mutlaka gerekli bir beceriler ve anlayışlar dizisidir.

Duygusal okuryazarlık kurslarının kökleri, 1960'ların duygusal eğitim hareketine kadar geriye uzanır. O zamanlar, kavramsal düzeyde öğretilmekte olan şeyin aynı anda somut deneyimini de içeren psikolojik ve motivasyon niteliğindeki derslerin daha derinden öğrenildiği düşüncesi hâkimdi. Ancak duygusal okuryazarlık hareketi *duygusal eğitim* terimini ters yüz ederek, eğitmek için duyguyu kullanmak yerine, duygunun ta kendisini eğitiyor.

Şu an için bu kursların birçoğunun ve yaygınlaşmalarının ardında, ergen yaştakilerin sigara içmesi, madde bağımlılığı, hamilelik, okulu terk ve son zamanlarda şiddet gibi belirli bir sorunu hedefleyen, okullara dayalı bir dizi önleyici programların sürmesi yatıyor. Bir önceki kısımda gördüğümüz gibi, W.T. Grant Konsorsiyumu'nun önleyici eğitim programları üzerine yaptığı çalışmada; dürtü kontrolü, öfkeyle baş etme, sosyal zorluklara yaratıcı çözümler üretme gibi temel duygusal ve sosyal yeterlilikleri öğretenlerin çok daha etkili oldukları anlaşılmıştır. Bu ilkeden, yeni kuşak müdahale yöntemleri ortaya çıkmıştır.

15. Kısım'da, saldırganlık ya da depresyon gibi sorunları alttan destekleyen belirli duygusal ve sosyal beceri eksikliklerini hedef alan

müdahalelerin çocukları darbelerden korumakta çok etkili olduğunu görmüştük. Ancak bu iyi tasarlanmış müdahaleler, genelde araştırmacı psikologlar tarafından büyük ölçüde deneysel olarak sürdürülmüştür. Bundan sonraki adım, bu tür yoğunlaşmış programlardan öğrenilen dersleri alıp normal öğretmenler tarafından tüm okul topluluğuna sunulabilecek bir önlem olarak genelleştirmektir.

Bu daha ileri ve etkili yaklaşım, gençlerin hayatta karşı karşıya kalmaya başladıkları AIDS, uyuşturucu ve benzeri sorunlar hakkında bilgiyi içeriyor. Ancak bu yaklaşımın sürekli gündemde kalan ana konusu, sözü edilen ikilemlerin her biri üzerinde ağırlığı olan temel yeterlilik, yani duygusal zekâdır.

Okullara duygusal okuryazarlığı getirmek için yapılan bu yeni çıkış; çocuğun günlük yaşantısının en zorlayıcı yanlarını konuyla ilgisiz meseleler olarak görmek, ya da bunlar patlamalara yol açtığında bir disiplin sorunu olarak öğrenci danışmanına veya müdürün odasına havale etmek yerine, duyguları ve sosyal hayatın ta kendisini konu etmektir.

Dersler yöneldikleri dramatik sorunlara çözüm olmak bir yana, ilk bakışta fazlasıyla hareketsiz gibi görünebilir. Ancak bunun nedeni büyük ölçüde, aynen evde çocukları iyi yetiştirirken olduğu gibi, derslerin küçük ama anlamlı, düzenli bir biçimde ve yıllarca sürdürülerek verilmesidir. Duygusal öğrenme böyle yerleşir; deneyimler defalarca yinelendikçe, beyin onları güçlendirilmiş eğilimler, baskı, engellenme ve incinme karşısında devreye giren sinirsel alışkanlıklar olarak yansıtır. Duygusal okuryazarlık sınıflarının günlük konusu sıradan gibi gözükse de, sonucu –yani, iyi insanlar– geleceğimiz için her şeyden daha önemlidir.

İŞBİRLİĞİ ÜZERİNE BİR DERS

Öz Bilim sınıfındaki bir ânı, hatırlayabildiğiniz sınıf deneyimlerinizle karşılaştırın.

Beşinci sınıftan bir grup, kare şeklinde bir dizi yap-boz parçasını bir araya getirmek üzere takımlara ayrılmış, İşbirliği Kareleri oyununu oynamaya hazırlanıyor. Oyunun püf noktası, takım çalışması içinde hiçbir

işaretleşmeye izin verilmeden her şeyin tam bir sessizlik içinde gerçekleşmesi.

Öğretmen Jo-An Varga, sınıfı üç gruba bölerek her birini farklı bir masaya gönderiyor. Oyuna aşina olan üç gözlemci de, gruplarda, örneğin kimin örgütlemede lider olduğu, kimin soytarılık ettiği, kimin oyunbozanlık yaptığını saptamak için birer değerlendirme formu alıyor.

Öğrenciler yap-bozların parçalarını masaya dökerek çalışmaya başlıyorlar. Daha bir dakika geçmeden, bir grubun takım çalışmasında şaşırtıcı derecede verimli olduğu ortaya çıkıyor; işi birkaç dakika içinde tamamlıyorlar. Dört kişiden oluşan ikinci bir grupta herkes kendi yap-bozu üzerinde ayrı ayrı çalışıyor, bu yüzden bir yere varamıyorlar. Sonra bunlar yavaş yavaş beraber çalışmaya başlayarak ilk karelerini bir araya getiriyor ve tüm yap-bozlar tamamlanana kadar da takım halinde çalışmaya devam ediyorlar.

Ancak üçüncü grup hâlâ uğraşıyor ve tamamlamaya çalıştıkları yap-boz, kareden çok ikizkenar bir yamuğa benziyor. Sean, Fairlie ve Rahman, diğer iki grubun keşfetmiş olduğu eşgüdüme henüz ulaşamamışlar. Besbelli çaresiz haldeler, masanın üzerindeki parçaları telaşla gözden geçirerek akla yakın gelen olasılıklara göre yarı bitmiş karelerin yanlarına getiriyorlar, ancak parçalar birbirine uymayınca, yine bir hayal kırıklığına uğruyorlar.

Gerilim Rahman'ın iki parça alıp gözlerinin önüne maske gibi yerleştirmesiyle biraz çözülüyor; gruptakiler kıkırdamaya başlıyorlar. Bu an, o günkü dersin dönüm noktası olacak.

Öğretmen Jo-An Varga, biraz cesaret veriyor: "Bitirenler hâlâ çalışmakta olanlara tek bir ipucu verebilir."

Dagan hâlâ uğraşmakta olan gruba yanaşarak kareye uymayan iki parçayı işaret ederek öneride bulunuyor: "Bu iki parçayı çevirmelisiniz." Geniş yüzü ansızın bir konsantrasyon çabası içinde gerilen Rahman, yeni biçimi kavrıyor ve önce ilk yap-bozun, sonra da diğerlerinin parçalarını çabucak yerine oturtuyor. Üçüncü grubun en son yap-bozunun son parçası da yerini bulduğunda kendiliğinden bir alkış kopuyor.

ÇEKİŞME KONUSU

Sınıf, takım çalışması sırasında alınan dersler üzerinde kafa yormaya devam ede dursun, daha yoğun bir başka etkileşim söz konusu oluyor. Uzun boylu ve kabarık siyah saçları yanlardan denizci tıraşı yapılmış Rahman ile grubun gözlemcisi Tucker, oyunda hiçbir işarete izin vermeyen kural hakkında iddialı bir tartışmaya dalmışlar. İnek yalamış gibi düzgün taranmış sarı saçları olan Tucker'ın üstündeki "Sorumlu Ol" baskılı bol mavi tişört, resmi görevini vurguluyor sanki.

Tucker, kelimelerin üstüne basa basa, iddiacı bir ses tonuyla Rahman'a, "Sen *de* bir parçayı arkadaşına uzatabilirsin, bu işaret *değildir*," diyor.

"Ama bu *resmen* işarettir," diye ısrar ediyor Rahman şiddetle.

Varga, yükselen sesleri ve etkileşimin giderek saldırganlaşan temposunu fark ederek onların masasına doğru yaklaşıyor. Bu, ateşli hislerin birdenbire kendiliğinden çatıştığı kritik bir an; daha önce öğrenilmiş derslerin sonucu da bu tür anlarda ortaya çıkar ve yenileri en yararlı bir biçimde öğrenilebilir. Her iyi öğretmenin bildiği gibi, böylesi elektrikli anlarda verilen dersler öğrencilerin belleğinde kalıcı bir yer edinir.

Varga, "Bu bir eleştiri değil... aslında çok iyi işbirliği yaptınız... ancak Tucker, söylemek istediğini o kadar eleştirel bir ses tonu kullanmadan söylemeye çalışmalısın," diye yol gösteriyor.

Tucker, şimdi daha sakin bir ses tonuyla, Rahman'a "Bir parçayı ait olduğunu düşündüğün yere koyabilirsin, ihtiyacı olduğunu düşündüğün bir başkasına da, hiç işaret yapmadan verebilirsin. Bu sadece vermektir," diyor.

Rahman öfkeli bir sesle, "Yani şöyle bir şey yapsam..." diyerek masum bir hareket örneği göstermek için başını kaşıyor, "... sen buna 'işaret yok!' diyeceksin."

Rahman'ın öfkesi, neyin işaret sayılıp neyin sayılmadığı etrafında dönen bir anlaşmazlığın açıkça ötesinde. Gözlerini Tucker'ın doldurmuş olduğu değerlendirme formundan ayıramıyor; henüz sözü edilmediği halde, Tucker'la Rahman'ın arasındaki gerilimin başlamasına neden olan buydu. Tucker, değerlendirme formunun "oyunbozanlık edenler" hanesine Rahman'ın adını yazmıştı.

Rahman'ın o forma bakarak canının sıkıldığını fark eden Varga bir tahminde bulunuyor ve Tucker'a, "Onun hakkında olumsuz bir sözcük kullandığını düşünüyor; *oyunbozan* derken neyi kastettin?" diye soruyor.

"*Kötü* bir bozgunculuğu kastetmedim," diyor Tucker bu kez uzlaşmacı bir tavırla.

“Rahman buna kanmasa da, daha sakin bir sesle, “Bana sorarsan bu biraz mantıksız,” diyor.

Varga, durumu olumlu algılamanın bir yolunu vurguluyor. “Tucker, oyunbozanlık sayılabilecek bir şeyin zor bir anda havayı yumuşatmak için yapılmış olabileceğini söylemeye çalışıyor.”

“Ama”, diye karşı çıkıyor Rahman şimdi daha olağan bir havada, “hepimiz bir şeye fazlasıyla konsantre olduğumuz bir anda ben...” – gözlerini dışarıya uğratıp yanaklarını şişirerek komik, soytarı bir ifade takınıyor– “böyle yapsaydım, *oyunbozanlık* o zaman olurdu.”

Varga bir kez daha duygusal rehberlik yapmaya çalışarak Tucker’a şöyle söylüyor: “Yardımcı olmaya çalışırken, onun kötü bir anlamda oyunbozan olduğunu kastetmedin, ama bunu ifade ederken farklı bir mesaj yolluyorsun. Rahman, hissettiklerini senin duymanı ve kabul etmeni istiyor. *Oyunbozan* gibi olumsuz sözcükleri hak etmediğini söylemeye çalışıyor. Öyle bir ad takılmasını hoş karşılamıyor.”

Sonra da Rahman’a dönerek ekliyor, “Senin Tucker’la konuşmak için öne çıkmanı takdir ediyorum. Saldırıya geçmedin. Ancak, sana *oyunbozan* gibi bir etiket yapıştırılması hoşuna gitmedi. O parçaları gözlerine götürdüğünde açmaza düşmüş ve havayı yumuşatmak ister gibi görünüyordun. Ancak Tucker niyetini anlamadığı için, buna oyunbozanlık dedi. Doğru mu?”

Diğerleri yap-boz parçalarını toplamayı bitirirken, her iki çocuk da onaylarcasına başını sallıyor. Bu küçük sınıf melodramının sonuna yaklaşıyoruz. “Kendini daha iyi hissediyor musun?” diye soruyor Varga. “Yoksa bu seni hâlâ rahatsız mı ediyor?”

“Evet, iyiyim,” diyor Rahman. Duyulmuş ve anlaşılmış olmanın verdiği rahatlıkla, sesi şimdi daha yumuşak. Tucker da gülümseyerek başını sallıyor. İkisi de, diğerlerinin bir sonraki derse girmek için sınıftan çıkmış olduğunu görerek, aynı anda dönüp birlikte dışarı fırlıyorlar.

OTOPSİ: ÇIKMAYAN BİR KAVGA

Yeni bir grup iskemlelerine yerleşirken, Varga olup bitenlerin analizini yapıyor. Bu hararetli etkileşim ve tarafların yatışması, çocukların

çatışmaların çözümü hakkında öğrendiklerini öne çıkarıyor. Varga’nın belirttiği gibi, genelde çatışmaya yol açan şeyler, “iletişime girmemek, varsayımlarda bulunmak, hemen bir sonuca varmak, insanların ne söylediğinizi anlamakta güçlü çekecekleri bir şekilde ’zor’ bir mesaj göndermektir.”

Öz Bilim öğrencileri, önemli olan şeyin çatışmadan tamamen kaçmak değil, anlaşmazlıkları ve içerlemeleri açıktan açığa bir kavgaya dönüşmeden gidermek olduğunu öğreniyorlar. Tucker ve Rahman’ın anlaşmazlıklarını ele alış tarzlarında önceki derslerin belirtileri görülüyor. Örneğin, her ikisi de fikirlerini, çatışmayı tırmandırmayacak bir şekilde ifade etmek için biraz çaba harcamıştı. Bu (öfkeden ya da edilgenlikten farklı olarak) kendini ortaya koyuş tarzı, Nueva’da üçüncü sınıftan itibaren öğretiliyor; duyguların doğrudan doğruya, ancak öfkeye dönüşmeyecek bir biçimde ifadesi üstünde duruluyor. Anlaşmazlığın başında iki çocuk da birbirine bakmadığı halde, devamında “etkin dinleme” belirtileri göstermeye, birbirinin yüzüne bakmaya, göz teması kurmaya ve konuşan birine sesini duyduğunu hissettiren sessiz işaretler yollamaya başlamışlardı.

Çocuklar bu araçları, biraz de rehberliğin yardımıyla kullandıklarında, “kendini ortaya koyabilme” ve “etkin dinleme” onlar için bir yoklama sınavındaki içi boş deyimler olmanın ötesinde, en acil ihtiyaç duydukları anda güvenebilecekleri tepki yöntemleri haline geliyor.

Duygusal alana hâkim olabilmek özellikle zordur, çünkü becerilerin insanlar yeni bilgileri hazmetmeye ve farklı tepki alışkanlıklarını öğrenmeye en kapalı oldukları, sinirlendikleri anlarda edinilmesi gerekir. Bu anlarda rehberlik yardımcı olur. Varga’nın belirttiği gibi, “İster yetişkin, ister beşinci sınıf öğrencisi olsun, insan kendini o denli huzursuz hissettiğinde, kendi kendini gözlemleyebilmek için bir miktar yardıma ihtiyaç duyar. Kalbiniz çarpar, elleriniz terler, sinirden tir tir titrerken, bir yandan dikkatle dinlemeye, öte yandan da bağırmadan, suçlamadan ya da savunmacılığın sessizliğine bürünmeden durumu atlatmak için özdenetiminizi korumaya çalışırsınız.”

Beşinci sınıf çocuklarının çıkardığı gürültü patırtıya yabancı olmayan herkesin dikkatini en çok çekecek şey, belki de Tucker ve Rahman’ın suçlamaya, sövüp saymaya ya da bağırmaya başvurmadan görüşlerini ortaya koymaya çalışmalarıdır. Hiçbiri aşağılayıcı bir “s... git!” ya da yumruklaşma veya diğerini küçük düşürmek için çekip gitme gibi bir şeye

yeltenerek duygularını tırmandırmamıştı. Aksine, tam anlamıyla kavgaya dönüşebilecek bir kıvılcım, çocukların çatışma çözümünün nüanslarını daha iyi öğrenmelerini sağlamıştı. Oysa, başka koşullarda bu olay oldukça farklı bir yere varabilirdi. Gençler bundan çok daha küçük sorunlar için bile yumruklara, hatta daha da kötüsüne başvururlar.

GÜNDELİK KAYGILAR

Öz Bilim'in her dersinin başlangıcı olan geleneksel yoklamadan çıkan sayılar, her zaman bugünkü kadar yüksek olmuyor. Kendini berbat hissetmeyi gösteren birler, ikiler, üçler düzeyinde kaldığında, birisi çıkıp, "Kendini neden böyle hissettiğini anlatmak ister misin?" diye soruyor. Öğrenci istiyorsa (kimseyle konuşmak istemiyorsa, baskı yapılmaz) o kadar canını sıkan şeyi açığa vurması için kendisine imkân tanınmış ve bununla baş etmesi için yaratıcı alternatifler düşünme fırsatı verilmiş oluyor.

Ortaya çıkan sorunlar, kaçıncı sınıfta olunduğuna göre değişiyor. Alt sınıflarda özellikle; kızdırılmak, dışlanma hissi görülüyor. Altıncı sınıf dolaylarında yeni bir kaygı kümesi ortaya çıkıyor: Çıkma teklif edilmediği ya da grup dışında bırakıldığı için incinmeler; olgun davranmayan arkadaşlar; gençlere ıstırap çektiren diğer zorluklar ("Büyük çocuklar bana takılıyor"; "Arkadaşlarım sigara içiyor ve bana da içirtmeye çalışıyorlar" gibi).

Çocuğun hayatında çok büyük bir önemi olan bu konular okul çevresinde –öğle yemeğinde, okul otobüsünde, bir arkadaşın evinde– açığa vurulur. Çoğu kez çocuklar bu sıkıntıları içlerine atıp birlikte kafa yoracak biri olmadığından gece yalnızken üstünde düşünüp dururlar. Öz Bilim'de ise bunlar günün tartışma konuları haline geliyor.

Bu tartışmaların her biri, çocuğun benlik hissini ve diğerleriyle ilişkilerini aydınlatmayı hedefleyen Öz Bilim'in açık hedefine varmak için birer malzeme olarak görülüyor. Kursun bir ders planı olsa da, Rahman ve Tucker'ın arasındaki anlaşmazlık gibi durumlar ortaya çıktığında bunlardan yararlanılması için esnek tutuluyor. Öğrencilerin ortaya attığı sorunlar, iki çocuk arasındaki kızışmayı yatıştıran anlaşmazlık çözme yöntemleri gibi,

hem öğrenci hem de öğretmenlerin öğrenmekte oldukları becerileri uygulayabilecekleri canlı örnekleri sunuyor.

DUYGUSAL ZEKÂNIN ABC'Sİ

Yaklaşık yirmi yıldır kullanılmakta olan Öz Bilim müfredatı duygusal zekânın öğretilmesi için bir model oluşturuyor. Nueva'nın yöneticisi Karen Stone McCown'un bana söylediğine göre dersler bazen şaşırtacak kadar ileri düzeyde olabiliyor. "Öfke konusunda ders verirken, bunun neredeyse her zaman ikincil bir tepki olduğunu anlamaları ve altında yatan hisleri aramaları için –İncindin mi? Kıskandın mı?– gibi sorularla yardımcı oluyoruz. Çocuklarımız bir duyguya verecekleri tepkiyi birçok seçenek arasından ayırt edebileceklerini ve ne kadar tepki seçeneğine sahiplerse, hayatlarının o kadar zengin olacağını öğreniyorlar."

Öz Bilim'in içerik listesi, duygusal zekânın öğeleriyle ve çocukları tehdit eden tuzaklara karşı birincil önlem olarak salık verilen temel becerilerle neredeyse bire bir örtüşüyor (tüm liste için Ek E'ye bakınız). Öğretilen konular, hisleri tanıyıp onları tanımlayacak bir sözlük oluşturma anlamında özbilinci; düşünceler, duygular ve tepkiler arasındaki bağlantıları sezmeyi; bir karara duyguların mı yoksa düşüncelerin mi hükmettiğini bilmeyi; farklı seçimlerin sonuçlarını öngörmeyi ve bütün bu içgörüleri uyuşturucu kullanmak, sigara içmek ve seks gibi konulardaki kararlara da uygulamayı içeriyor. Özbilinç; aynı zamanda, kişinin güçlü ve zayıf yanlarını tanıması, yani kendisini olumlu ama gerçekçi bir ışıkta görmesi (ve böylece özsaygı hareketinin olağan bir tuzağından da sakınması) anlamına da gelir.

Üzerinde durulan bir başka nokta, duyguların idaresidir: Hissedilenin ardında ne olduğunu fark etmek (öfkeye yol açan incinme hissi gibi); kaygılarla, öfke ve üzüntüyle baş etme yollarını öğrenmek. Yine üzerinde durulan bir nokta, kararların ve hareketlerin sorumluluğunu üstlenmek ve verilen taahhütleri sonuna kadar yerine getirmektir.

Anahtar niteliğinde bir sosyal beceri olan empati; başkalarının hislerini anlayabilmek, onların bakış açısından görebilmek ve insanların konu hakkındaki farklı düşüncelerine saygı göstermektir. Önemli odak

noktalarından biri de ilişkilerdir; bu ise hem dinlemeyi hem de sormayı bilmeyi; birinin söylediği ve yaptığıyla, buna karşı kendi tepki ve yargılarını ayırt etmeyi; öfkeli ya da edilgen olmaktansa, kendini ortaya koyabilmeyi; işbirliği, anlaşmazlık çözümü ve uzlaşarak bir yol bulma sanatlarını öğrenmeyi içerir.

Öz Bilim'de not verilmez; mezuniyet sınavı hayatın ta kendisidir. Ancak sekizinci sınıfın sonunda, liseye gitmek üzere Nueva'dan ayrılan öğrenciler her biri Sokratvari bir sözlü sınava tabi tutulur. Yakın zamanlardaki bitirme sınavından bir soru: "Bir arkadaşının, uyuşturucu kullanmayı denemesi için baskı yapan biriyle, ya da kendisini kızdırmaktan hoşlanan bir başkasıyla anlaşmazlığını çözmesine yardımcı olacak uygun bir tepkiyi betimle." Ya da, "Stres, öfke ve korkuyla baş etmenin sağlıklı yolları nelerdir?"

Duygusal becerilere o kadar önem veren Aristo bugün yaşıyor olsaydı, bütün bunları onaylayabilirdi.

KENTİN KENAR SEMTLERİNDE DUYGUSAL OKURYAZARLIK

Kuşkucular, tahmin edilebileceği gibi, Öz Bilim gibi bir kursun daha az ayrıcalıklı bir ortamda işe yarayıp yaramayacağını ya da bunun sadece Nueva gibi her öğrencinin bir açıdan yetenekli olduğu küçük bir özel okul içinde mi mümkün olduğunu soracaklardır. Kısacası, duygusal yeterlilik kendisine en acil ihtiyaç duyulan bir yerde, örneğin kentin kenar semtlerindeki halk okullarının zorlu kargaşasında da öğretilebilir mi? Bunun yanıtı, Nueva Öğrenme Merkezi'nden coğrafi olduğu kadar sosyal ve ekonomik bakımdan da uzak olan New Haven'daki Augusta Lewis Troup Ortaokulu'nu ziyaret ederek alınabilir.

Aynı öğrenme heyecanı, kesinlikle Troup'un atmosferine de egemen görünüyor. Troup Mıknatıs Bilimler Akademisi olarak da bilinen bu okul, aynı bölgede, New Haven'ın her yerinden gelen beşinci sınıftan sekizinci sınıfa kadar öğrencilere zenginleştirilmiş bir fen müfredatı uygulamak üzere tasarlanmış iki okuldan birisi. Oradaki öğrenciler bir uydu çanak anten bağlantısı yoluyla, Houstan'daki astronotlara uzay fiziğiyle ilgili sorular sorabiliyor ya da bilgisayarlarını müzik çalması için programlayabiliyorlar.

Ancak, bu akademik kolaylıklara karşın, beyaz nüfusun New Haven’ın banliyölerine ve özel okullara kaçışı, Troup’a yüzde 95’i siyahi ve İspanyol kökenli bir öğrenci topluluğu bırakmış.

Yine bambaşka bir dünya olan Yale Üniversitesi’nin kampusundan sadece birkaç sokak ötedeki Troup, çürümekte olan bir işçi mahallesinde bulunuyor; burası 1950’lerde Olin Pirinç Metal Fabrikası’ndan Winchester Silahları’na kadar, yakındaki bir sürü fabrikada çalışan yirmi bin kişinin barındığı bir yerdi. Bugün üç binin altına inen bu istihdam tabanı, orada yaşayan ailelerin ekonomik ufuklarını da daralttı. New Haven, New England’ın diğer birçok imalat sanayii kenti gibi, yoksulluk, uyuşturucu ve şiddet çukuruna itilmiş durumda.

Bu kent kâbusunun yarattığı acil ihtiyaçlara karşılık veren Yale’li bir psikolog ve eğitimci grubu, 1980’li yıllarda, aslında Nueva Öğrenme Merkezi’ndeki Öz Bilim müfredatıyla aynı alanı kapsayan Sosyal Yeterlilik Programı’nı oluşturdu. Ancak Troup’ta konularla bağlantılar çoğu zaman daha dolaysız ve daha az işleniyor. Sekizinci sınıftaki cinsel eğitim dersinde öğrencilerin, kişisel kararların AIDS gibi hastalıklardan sakınmalarına nasıl yardımcı olacağını öğrenmeleri, sadece okulda kalan bir alıştırma olmuyor. New Haven, Amerika’da AIDS’li kadın oranının en yüksek olduğu yerdir; çocuklarını Troup’a gönderen pek çok anne ve bazı öğrenciler AIDS’lidir. Zenginleştirilmiş müfredata rağmen, Troup’un öğrencileri şehrin kenar semtinde yaşamanın getirdiği tüm sorunlarla mücadele ediyorlar; birçok öğrenci, bazı günler okula gitmesini engelleyecek kadar kargaşalı, hatta korkunç aile ortamlarında yaşıyor.

New Haven’daki tüm okullarda olduğu gibi, burada da bir ziyaretçinin gözüne bakan ilk işaret, sarı elmas şeklindeki bilinen trafik levhası; ama üzerinde “Uyuşturucudan Arındırılmış Bölge (Drug Free Zone) yazıyor. Beni karşılayan Mary Ellen Collins, okulun rehberlik danışmanı olarak özel sorunlarla ilgilenen, sosyal yeterlilik müfredatının gereklerine uyulması için öğretmenlere yardımcı olan, her derde deva bir şikâyet takipçisi. Bir öğretmen bir dersi nasıl vereceğine karar veremiyorsa, Collins sınıfa gelerek, ne yapacağını gösteriyor.

“Bu okulda yirmi yıl öğretmenlik yaptım,” diyor Collins. “Şu mahalleye bir bakın. Çocukların yaşarken yüz yüze geldikleri sorunları düşündüğümde, hâlâ sadece akademik beceriler öğretmekle yetinmeyi kafam almıyor. Kendileri ya da evlerindeki biri AIDS’e yakalanmış olan

buradaki çocukların mücadelesini ele alalım. Bunu sınıfta AIDS konusu işlenirken söyleyebileceklerinden emin değilim, ama çocuk bir öğretmenin sadece akademik değil, duygusal sorunlarını da dinleyeceğini bilirse, konuşmanın yolu da açılmış olur.”

Eski, tuğla duvarlı binanın üçüncü katında, Joyce Andrews beşinci sınıf öğrencilerine haftada üç kez gördükleri sosyal yeterlilik dersini veriyor. Diğer tüm beşinci sınıf öğretmenleri gibi, Andrews da bunun için özel bir yaz kursuna gitmiş, ancak gösterdiği coşkudan, sosyal yeterlilik konularının ona çok doğal geldiği anlaşılıyor.

Bugünün ders konusu, duyguları tanımlama; duyguları adlandırıp daha iyi ayırt edebilmek temel bir duygusal beceridir. Dün verilen ev ödevi, dergilerden kesilen insan portrelerini sınıfa getirip yüzün ifade ettiği duyguyu adlandırmak ve söz konusu kişinin o duyguları beslediğinin nasıl anlaşıldığını açıklamaktı. Andrews, ödevleri topladıktan sonra, tahtaya üzüntü, endişe, heyecan, mutluluk ve benzeri duyguların listesini yapıp o gün okula gelebilmiş on sekiz çocukla hızlı tempoda bir soru-cevap seansına girişiyor. Dört sıralık kümeler halinde oturan çocuklar heyecan içinde ellerini havaya kaldırarak cevap vermek için onun gözüne çarpmaya çalışıyorlar.

Tahtadaki listeye “engellenmişlik” hissini ekleyen Andrews, “Kaç kişi kendini en az bir kez engellenmiş hissetti?” diye soruyor. Bütün eller havada.

“Bu durumdayken kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”

Cevaplar sel gibi geliyor: “Yorgun.” “Dalgın.” “Doğru düşünülemiyor.” “Kaygılı.”

Kızgın listeye eklendiğinde, “Ben bunu biliyorum... bir öğretmen kendini ne zaman kızgın hisseder?” diye soruyor Joyce.

“Herkes konuşmaya başladığında,” diye atılıyor bir kız, gülümseyerek.

Bir an bile kaybetmeyen Andrews, teksir edilmiş çalışma kâğıtlarını dağıtıyor. Bir sütunda, her biri altı temel duygudan –mutlu, üzgün, öfkeli, şaşkın, korkmuş, iğrenmiş– birinin ifadesini taşıyan kız ve erkek çocuk yüzleri ve ifadeleri oluşturan hareket halindeki yüz kaslarının tanımı bulunuyor, örneğin:

KORKMUŞ:

- Ağız açık ve geri çekik.
- Gözler açık ve iç köşeleri yukarı kalkık.
- Kaşlar kalkık ve çatık.
- Alnın ortasında kırışıklıklar var.[70]

Kâğıttaki yazıları okurken, resimleri taklit edip her duygu için verilmiş olan yüz kası tariflerini yaptıkça, Andrews'un sınıfındaki çocukların yüzünden korku, öfke, şaşkınlık ya da iğrenme ifadeleri gelip geçmeye başlıyor. Bu ders, doğrudan doğruya Paul Ekman'ın yüz ifadeleri üzerinde yaptığı araştırmalardan esinleniyor; bu, her üniversitenin psikolojiye giriş dersinde okutulsa da, ilkokullarda adı hemen hemen hiç geçmez. Bir duyguyu ona uyan yüz ifadesiyle eşleştiren ve bir ad vererek tanımlayan bu temel ders, öğretilmeye gerek duyulmayacak kadar açık gözükebilir. Oysa bu, duygusal okuryazarlıkta umulmadık derecede sık görülen hataların da ilacı olabiliyor. Hatırlayacağınız gibi, okul kabadayıları çoğu kez öfkeli çıkışlar yapar, çünkü tarafsız mesajları ve ifadeleri düşmanca olarak yorumlamışlardır; yeme bozukluğu geliştiren kızlar ise öfkeyi kaygıdan, kaygıyı da açlıktan ayırt edemezler.

KILIK DEĞİŞTİRMİŞ OKURYAZARLIK

Yeni konuların ve gündemlerin üremesiyle zaten dolup taşan müfredatlarla kendini aşırı yük altında hisseden bazı öğretmenler, temel derslerin haricinde yeni bir ders için fazladan zaman ayırmak istemiyorlar. Bu nedenle, duygusal eğitimde ortaya çıkan yeni bir strateji, yeni bir ders yaratmak yerine, öğretilmekte olan diğer konularla, duygular ve ilişkilerle ilgili dersleri harmanlamaktır. Duygu eğitimi; okuma ve yazma, sağlık, fen, sosyal ve diğer standart derslerle kaynaşabilir. New Haven okullarının bazı sınıflarında Hayat Becerileri ayrı bir ders konusuyken, başka sınıflarda sosyal gelişim müfredatı okuma ya da sağlık gibi derslerle bir arada veriliyor. Hatta bazı dersler, özellikle dikkatin dağılmasını engelleme, çalışmaya motive olma ve kendini öğrenime verebilmek için dürtüleri

bastırma gibi temel çalışma becerileri, matematik dersinin bir parçası olarak öğretilebiliyor.

Duygusal ve sosyal beceriler kazandırmak için tasarlanmış bazı programlar, ayrı bir konu olarak herhangi bir müfredattan ya da dersten zaman çalmak yerine, dersleri okul hayatının dokusuna işler. Temelde adeta görünmez bir duygusal ve sosyal yeterlilik kursu olan bu yaklaşımın bir modeli, psikolog Eric Schaps tarafından yönetilen bir grubun yarattığı Çocuk Gelişim Projesi'dir. California'nın Oakland kentinde başlayan bu proje şu anda ülke çapında, özellikle New Haven'ın çürüyen semtleriyle pek çok sorunu paylaşan mahallelerdeki bir avuç okul tarafından deneniyor.[71]

Bu proje, mevcut derslere uyarlanabilecek önceden hazırlanmış bir malzeme paketini içeriyor. Örneğin, birinci sınıfın okuma dersinde öğrencilere verilen “Su Kurbağasıyla Kara Kurbağa Arkadaşlık Ediyor” başlıklı bir öyküde, Su Kurbağası kış uykusuna yatmış olan arkadaşı Kara Kurbağası ile oynamak ister ve zamanından önce uyandırmak için ona bir oyun oynar. Öykü, dostluk konusunun ve birisi onlara bir oyun oynadığında ne hissettiklerinin tartışılması için bir platform olarak kullanılıyor. Bir dizi macerayla; sıkılganlık, bir arkadaşının ihtiyaçlarını fark etmek, kızdırılmanın neler hissettirebileceği ve arkadaşlarla hislerini paylaşmak gibi konular gündeme getiriliyor. Hazır bir müfredat planı, çocuklar ilk ve ortaokul sınıfları boyunca ilerledikçe gitgide daha incelikli öyküler sunarak, öğretmenlere empati, karşı açıdan bakma ve şefkat gibi konuları tartışmaya açabilecekleri girizgâhlar sağlıyor.

Duygu eğitimi derslerinin mevcut okul hayatının dokusuyla kaynaştırılmasının bir diğer yolu da, öğretmenlerin davranış bozukluğu sergileyen öğrencileri nasıl terbiye edebilecekleri konusunu yeniden düşünmelerine yardımcı oluyor. Çocuk Gelişimi Programı'nın temelindeki varsayım, bu tür anların çocuklara dürtü kontrolü, duygularını açıklama, anlaşmazlıkları giderme gibi eksik kaldıkları becerileri öğretmek için birer fırsat olduğu ve dayatmacılıktan daha iyi terbiye yöntemlerinin bulunduğudur. Öğle yemeği kuyruğunda öne geçmek için itişip duran üç birinci sınıf öğrencisini gören bir öğretmen, her birinin bir sayı tutmasını ve kazananın öne geçmesini önerebilir. O anda verilen ders, bu tür incir çekirdeği doldurmayacak anlaşmazlıkları giderecek tarafsız, adil yolların

bulunduğudur. Daha derindeki öğreti ise, anlaşmazlık olduğunda uzlaşma olasılığıdır. Bu yaklaşım çocukların diğer benzeri anlaşmazlıklara da (“Önce ben!” küçük sınıflarda salgın halindedir; aslında hayat boyunca da şu ya da bu biçimde yaygındır) taşıyabilecekleri bir şey olduğundan, her zaman duydukları otoriter tonla bir “Kesin şunu!” buyruğundan daha önemli bir mesaj verir.

DUYGUSAL ZAMAN PLANLAMASI

“Arkadaşlarım Alice ve Lynn benimle oynamak istemiyorlar.”

Bu acı yakınma, Seattle’daki John Muir İlkokulu üçüncü sınıfındaki bir kız öğrenciye ait. Adını bilmediğimiz biri, bu notu, kendisinin ve arkadaşlarının şikâyet ve sorunlarını yazmaları ve sınıfça tartışıp çözüm yollarının düşünülmesini teşvik için konulmuş –aslında özel olarak boyanmış bir mukavva kutu olan– “posta kutusu”na atmış. Tartışmada konuyla ilgili kişilerin adlarına değinilmiyor, bunun yerine öğretmen tüm çocukların zaman zaman bu tür sorunlar yaşadığına işaret edip öğrenmeleri gereken şeyin, bunlarla nasıl başa çıkabilecekleri olduğunu belirtiyor. Dışlanmanın neler hissettirdiği ya da arkadaş grubuna nasıl girilebileceği hakkında konuşulurken, çocuklar tereddütlerini gidermek için yeni çözümler deneme şansına sahip oluyorlar; bu da anlaşmazlıkları çözümlemede çatışmayı tek çare olarak gören dar açılı düşünce tarzını düzeltebilecek bir şeydir.

Posta kutusu, hangi krizlerin ve sorunların sınıfın konusu haline geleceğine ilişkin bir esneklik sağlıyor, çünkü çok katı bir gündem çocukluğun akışkan gerçeklikleriyle örtüşmeyebilir. Çocuklar değiştikçe ve büyüdükçe, kafalarını o an meşgul eden konu da değişir. Azami etkiyi yapabilmek için duygusal dersler çocuğun gelişmesine göre ayarlanmalı ve değişik yaşlarda, çocuğun değişen anlayışına ve karşılaştığı zorluklara da uyacak biçimlerde tekrar edilmelidir.

Sorulardan biri, ne kadar erken başlanması gerektiğidir. Bazılarına göre hayatın ilk yılları hiç de erken değildir. Harvard’lı pedagog T. Berry Brazelton’a göre, birçok ebeveyn, bebeklerine ve çocuklarına duygusal

rehberlik yapabilmek için bu eğitimden –evde eğitim programlarının sağladığı yarar gibi– yararlanabilirler. Okul öncesi programlarında sosyal ve duygusal becerilerin daha sistematik olarak vurgulanması kuvvetle savunulabilir. 11. Kısım'da gördüğümüz gibi, çocukların öğrenmeye hazır olmaları büyük ölçüde bu temel nitelikli duygusal becerilerden bazılarını edinmelerine bağlıdır. Okul öncesi yıllar, temel becerileri yerleştirmek açısından hayati önem taşır ve okul öncesi eğitim, iyi yapıldığında öğrencilerin hayatlarında uzun vadede kalıcı duygusal etkiler yaratabilir; örneğin uyuşturucu sorunları ve bu yüzden tutuklanmalar daha az, evlilikler daha sağlam, geçimini sağlama yeteneği daha yüksek olabilir.[72]

Bu tür müdahaleler en iyi sonucu, gelişimin duygusal planını izlediklerinde verir.[73]Yeni doğanların ağlamasından da anlaşılacağı gibi, bebekler doğdukları andan itibaren yoğun duygulara sahiptir. Ancak, yeni doğanların beyni henüz tam olgunluk halinden çok uzaktadır; 15. Kısım'da gördüğümüz gibi, çocuğun duyguları ancak sinir sistemi gelişimini tamamladığında olgunlaşmış olacaktır. Sinir sisteminin gelişim süreciyse, tüm çocukluk boyunca ve ergenliğin ilk yıllarında bir iç biyolojik saate göre yürür. Yeni doğanın duygu repertuarı beş yaşındakinin duygusal menziline kıyasla ilkel kalırken, beş yaşındaki de bir ergenin duygularının olgunluğuyla karşılaştırıldığında eksiklik gösterir. Aslında yetişkinler, çocuğun büyümesi sırasında her duygunun önceden programlanmış bir zamanda belirdiğini unutarak, çocuklardan yaşlarının ötesinde bir olgunluğa ulaşmalarını beklemek gibi bir hataya düşerler. Örneğin, dört yaşındaki birinin palavracılığı ebeveynlerin azarlamasına yol açabilirken, alçakgönüllülüğü üretebilecek olan utangaçlık hissi genel olarak beş yaşından önce ortaya çıkmaz.

Duygusal büyümenin zaman planlaması, özellikle bir yanda bilişsel, diğer yanda da beyinsel ve biyolojik olgunlaşma gibi gelişim süreçleriyle iç içedir. Gördüğümüz gibi, empati ve duygusal özdenetim türünden duygusal yetenekler aslında neredeyse doğumdan itibaren oluşmaya başlar. Anaokulunun başlangıcı, güvensizlik ve alçakgönüllülük, kıskançlık ve haset, gurur ve kendinden emin olma gibi, hepsi de kendini bir başkasıyla kıyaslama yeteneğini gerektiren "sosyal duyguların" olgunlaşmasının zirveye ulaştığı bir dönemdir. Okulun daha geniş sosyal dünyasına giren beş yaşındaki çocuk, sosyal kıyaslama dünyasına da girmiş olur. Bu

kıyaslamaları sağlayan sadece dışsal bir değişim değil; popülerlik, çekicilik ya da kay-kay becerileri gibi belli nitelikler açısından kendini diğerleriyle karşılaştırabilmeye dayanan bilişsel bir becerinin de ortaya çıkışıdır. Örneğin bu yaşlarda, ablası sürekli pekiyi alan küçük bir kız, kıyaslama yoluyla kendini "aptal" görmeye başlayabilir.

Carnegie Corporation'ın başkanı ve psikiyatr Dr. David Hamburg, bazı öncü duygusal eğitim programlarını değerlendirdiğinde, ilkokula ve sonra da ortaokula geçiş yıllarının çocuğun uyum sağlaması açısından iki hayati dönem olduğunu görmüştür.[74]Hamburg'a göre, altı yaşından on bir yaşına kadar "okul, çocukların ergenlik yaşamını ve sonrasını kuvvetle etkileyecek bir kaynaşma potası ve tanımlayıcı bir deneyimdir. Bir çocuğun özdeğer hissi önemli ölçüde okul başarısına bağlıdır. Okulda başarısız olan bir çocuk, kendi kendisinin yenilgisini hazırlayan tutumları harekete geçirerek tüm geleceğini karartabilir." Okuldan yararlanmak için şart olan temel özellikleri Hamburg şöyle sıralıyor: "doyumu erteleyebilme, uygun bir biçimde sosyal sorumluluk üstlenebilme, duygularını kontrol altında tutabilme, iyimser bir bakış açısına sahip olabilme"; bir başka deyişle de duygusal zekâ.[75]

Buluğ dönemi çocuğun biyolojisinde, düşünme yeteneklerinde ve beyninin çalışmasında olağanüstü değişikliklerin oluştuğu bir süreç olduğu için, duygusal ve sosyal eğitim açısından da hayati bir dönemdir. Ergenlik hakkında Hamburg'un gözlemlerine göre, "birçok çocuk cinsellik, alkol, uyuşturucular ve sigarayla on - on beş yaş arasında tanışıyor," aynı şey diğer baştan çıkarıcı şeyler için de geçerlidir.[76]

Ortaokula ya da liseye geçiş, çocukluğun bittiğini gösterir ve bu da başlı başına duygusal bir zorluktur. Tüm diğer sorunları bir yana, bu yeni okul düzenine giren hemen hemen tüm öğrencilerin özgüvenlerinde bir düşüş, sıkılganlıklarında ise bir sıçrama yaşanır; kendileri hakkındaki fikirleri karmakarışık ve katıdır. En büyük darbeyi, "sosyal özsaygı" yer; başkalarıyla arkadaşlık kurup sürdürebileceklerinden emin olamazlar. Bu dönüm noktasında, Hamburg'a göre, kız ve erkeklerin yakın ilişkiler kurma becerilerini takviye etmek, arkadaşlarıyla aralarındaki krizlerde yol göstermek ve özgüvenlerini desteklemek çok yararlıdır.

Ortaokula girerken, yani tam ergenliğin eşiğindeyken, duygusal okuryazarlık sınıflarına devam etmiş olan öğrencilerde bir şeylerin farklı

olduğunu belirtiyor Dr. Hamburg: Bunlar arkadaşlar arası ilişki politikalarının yeni baskılarını, derslerin zorlaşmasını, sigara ve keyif verici maddelerin baştan çıkarıcılığını akranlarına oranla daha az sorun yapıyorlar. Kendilerini bekleyen karmaşa ve baskılara karşı, kısa bir dönem için de olsa bağışıklık kazandıran duygusal becerilerde ustalaşmış oluyorlar.

HER ŞEY ZAMANLAMAYA BAĞLIDIR

Gelişim psikologları ve diğerleri duygusal gelişimin haritasını çıkararak, duygusal zekâ gelişiminin her noktasında çocukların hangi dersleri öğrenmeleri gerektiğini, gereken zamanda doğru yeterlilikleri edinemeyenlerde ne gibi kalıcı eksiklikler olabileceğini ve bu eksiklikleri hangi deneyimlerin telafi edebileceğini daha iyi belirleyebiliyorlar.

Örneğin New Haven programında, en küçük sınıflardaki çocuklar özbilinç, ilişkiler ve karar vermekle ilgili temel dersleri öğreniyorlar. Birinci sınıfta öğrenciler daire şeklinde oturarak, her bir yüzünde *üzgün* ya da *heyecanlı* gibi sözcüklerin bulunduğu “duygular zarı” nı yuvarlıyorlar. Sıra kendilerine geldiğinde, attıkları zardan çıkan duyguyu hissettikleri bir ânı tanımlıyorlar; bu egzersiz duyguları kelimelerle daha kesin bir biçimde ifade etmelerine ve diğerlerinin de kendileri gibi aynı duygulara sahip olduklarını duydukça empati geliştirmelerine yardımcı oluyor.

Dördüncü ve beşinci sınıfa geldiklerinde, yani akranlarıyla ilişkileri hayatlarında büyük bir önem kazandığında, arkadaşlıklarının daha iyi yürümesine yardımcı olacak şeyler öğreniyorlar: Empati, dürtü kontrolü ve öfke yönetimi. Örneğin Troup okulunda beşinci sınıftakilerin Hayat Becerileri dersinde denedikleri yüz ifadesinden duyguları okuma, özünde empati göstermeyle ilgilidir. Özellikle dürtü kontolü için bir “trafik lambası” posteri gösterilir ve altı adım öğretilir:

Kırmızı ışık 1. Dur, sakinleş ve hareket etmeden önce düşün.
Sarı ışık 2. Sorununu ve ne hissettiğini söyle.
3. Olumlu bir hedef belirle.
4. Bir sürü çözüm düşün.
5. Seçimin ilerideki sonuçlarını düşün.

Yeşil ışık 6. Devam et ve en iyi planı dene.

Bu trafik lambası kavramı, örneğin çocuk öfkeli bir çıkış yapmak üzere olduğunda, biraz aşağılandığı için küsüp içine kapandığında ya da birileri ona takıldı diye gözyaşlarına boğulduğunda düzenli olarak çağrıştırılır ve bu duygu yüklü anlarla daha ölçülü bir biçimde başa çıkması için bir dizi somut adım sunar. Duygu yönetiminin ötesinde, daha etkili davranmanın yolunu da gösterir. Ayrıca kontrolsüz duygusal dürtüyü idare etmenin alışkanlık haline gelen bir yolu olarak –hislerin dürtüsüyle hareket etmeden önce düşünmek– ergenlik ve sonrasının riskleriyle başa çıkmak için temel bir stratejiye dönüşebilir.

Altıncı sınıfta cinsellik, uyuşturucu ya da içkinin baştan çıkarıcılığı ve baskıları çocukların hayatına girdikçe, dersler konularla daha doğrudan ilişkili olur. Dokuzuncu sınıfta ise ergenler daha belirsiz sosyal gerçekliklerle karşı karşıya geldiklerinde, birden fazla açıdan, yani hem kendinin hem de başkalarının açısından bakma yeteneği vurgulanır. New Haven'daki okulun öğretmenlerinden birinin dediği gibi, "Bir çocuk kız arkadaşının başka bir oğlanla konuştuğunu görüp öfkelenirse, hemen bir çatışmaya girmeden önce onların açısından ne olabileceğini düşünmeye teşvik edilir."

BİR ÖNLEM OLARAK DUYGUSAL OKURYAZARLIK

Duygusal okuryazarlığın en etkili programlarından bazıları belirli bir soruna, özellikle de şiddete yönelik bir tepki olarak geliştirilmiştir. Önleme düşüncesiyle tasarlanmış duygusal okuryazarlık kurslarının en hızlı yayılanlarından biri, New York City ve ülkenin birkaç yüz halk okulunda kullanılan Yaratıcı Anlaşmazlık Çözümü Programıdır. Anlaşmazlık çözümü kursu, okul bahçesindeki bir tartışmanın Jefferson Lisesi öğrencilerinden Ian Moore ve Tyrone Sinkler'ın bir arkadaşları tarafından koridorda vurulması gibi bir sonuca varmadan nasıl halledilebileceği üzerinde odaklanıyor.

Yaratıcı Anlaşmazlık Çözümü Programı'nın kurucusu ve bu yaklaşımın ana üssü Manhattan'da bulunan ulusal merkezinin yöneticisi Linda Lantieri,

salt okullardaki kavgaları önlemenin çok ötesinde bir misyonları olduğunu düşünüyor: “Program, öğrencilere çatışmaları halletmek için edilgenlik ya da saldırganlık dışında çeşitli seçeneklere sahip olduklarını gösteriyor. Biz onlara şiddetin yararsız olduğunu gösterip yerine somut beceriler koyuyoruz. Çocuklar haklarını şiddete başvurmadan korumayı öğreniyorlar. Bunlar sadece şiddete en elverişli anlarda değil, yaşam boyu kullanılacak becerilerdir.”[77]

Bir alıştırmada, öğrenciler yaşadıkları bir çatışmayı halletmelerine yardımcı olabilecek, küçücük de olsa gerçekçi bir adım düşünüyorlar. Bir diğerinde ise, dersini yapmaya çalışan bir ablanın, küçük kardeşinin teybi sonuna kadar açıp rap kaseti dinlemesi yüzünden sabrının taştığı bir sahneyi canlandırıyorlar. Çaresizlik içindeki abla, küçüğün tüm protestosuna karşın teybi kapatıyor. Sınıf, her iki kardeşi de tatmin edecek çözüm yollarını bulmak için beyin fırtınası yapıyor.

Anlaşmazlık çözümü programının başarısının bir anahtarı, sınıfın ötesine, duyguların patlama olasılığının çok fazla olduğu oyun alanı ve kafeteryaya uzanmasıdır. Bu amaçla bazı öğrenciler arabulucu olarak eğitilir ve bu rolü ilkokulun son yıllarından itibaren yerine getirmeye başlayabilirler. Gerilim baş gösterdiğinde, taraflar sorunu halletmek için arabulucuların yardımını isteyebilir. Okul bahçesindeki arabulucular kavgaları, alayları ve tehditleri, ırklar arası meseleleri ve okul hayatındaki diğer alevlenme tehlikesi olan olaylarla baş etmeyi öğrenirler.

Arabulucular her iki tarafın da kendilerini tarafsız bulmasını sağlayacak bir şekilde konuşmayı öğrenirler. Taktikleri, olayın taraflarıyla birlikte oturup her birinin ötekini, sözünü kesmeden ya da hakaret etmeden dinlemesini sağlamayı da içerir. Her iki tarafı da sakinleştirip görüşlerini aldıktan sonra, onlardan söylenmiş olanları başka sözcüklerle tekrar ifade etmelerini isterler; böylece, tarafların birbirini duyup duymadıkları belli olur. Sonra, her iki tarafın da kabul edeceği çözümler üzerinde düşünmeye çalışılır; anlaşmalar çoğu zaman imzalı bir mutabakat metni şeklinde olur.

Belirli bir anlaşmazlığın üzerinde kafa yormanın ötesinde, bu program en baştan öğrencilere anlaşmazlıklar konusunda farklı düşünebilmeyi öğretiyor. İlkokulda arabulucu olarak eğitilen Angel Perez’in program hakkındaki yorumu şöyle: “Düşünce tarzımı değiştirdi. Eskiden birisi bana sataştığında ya da bir şey yaptığında, tek çarenin kavga etmek ve onlara bir

şekilde hadlerini bildirmek olduğunu düşünürdüm. Bu programdan geçtiğimden beri daha olumlu bir düşünce tarzı edindim. Bana şimdi olumsuz bir şey yapıldığında, onlara olumsuz hareketle misillemede bulunmaya çalışmıyorum; sorunu çözmeye çalışıyorum." Perez şimdi bu yaklaşımı kendi topluluğu içinde de yaygınlaştırıyor.

Yaratıcı Anlaşmazlık Çözümü'nün odak noktası şiddeti önlemek olsa da, Lantieri daha geniş bir misyona sahip olduğunu düşünüyor. Ona göre, şiddeti yok etmek için gereken beceriler, duygusal yeterliliğin bütününden ayrı düşünülemez. Örneğin, ne hissettiğinizi veya bir dürtü ya da kederle nasıl başa çıkacağınızı bilmek, şiddeti önlemekte olduğu kadar öfkeyle baş edebilmek için de önemlidir. Eğitimin büyük bir kısmı, geniş bir duygu yelpazesini tanımak, farklı duyguları adlandırabilmek ve empati göstermek gibi duygusal temellerle ilgilidir. Programın etkilerinin değerlendirme sonuçlarını anlatan Lantieri, hem "çocukların birbirine karşı ilgisinde" artış olduğunu, hem de kavgaların, aşağılanmaların ve sövüp saymaların azaldığını gururla belirtiyor.

Duygusal okuryazarlık konusunda benzeri bir fikir birliği, suç işlemeye ve şiddete yönelen gençlere yardım yollarını bulmak için çaba harcayan bir psikologlar konsorsiyumunda oluşmuştur. 15. Kısım'da gördüğümüz gibi, bu tür erkek çocuklar üzerinde yapılmış düzinelerce çalışma, en erken okul yıllarından itibaren fevri davranışlar ve çabuk öfkelenmeyle başlayan, ilkokul sonlarında sosyal bakımdan dışlanma, kendine yakın bir çevreyle ilişki kurma ve ortaokul yıllarında suç alemine katılmayla devam eden bir yoldan çoğunun geçtiğini ortaya koymuştur. Yetişkinlik döneminin başlarında, bu erkek çocukların büyük bir kısmının poliste sabıka kaydı bulunur ve şiddete başvurmaya eğilimli olurlar.

Çocukları şiddete ve suç işlemeye götüren bu yoldan vazgeçirmeye yardım olacak müdahaleleri tasarlama aşamasına gelindiğinde, sonuç bir kez daha duygusal bir okuryazarlık programı olmuştur.[78]Bunlardan biri, Washington Üniversitesi'nden Mark Greenberg'in de dahil olduğu bir konsorsiyum tarafından geliştirilen PATHS (Parents and Teachers Helping Students - Öğrencilere Yardım Eden Ebeveyn ve Öğretmenler) müfredatıdır. Suç işlemeye ve şiddete yönelme riski taşıyanlar bu derslere en çok ihtiyaç duyan çocuklar olsa da, daha zor durumdaki bir alt gruba damga vurulmasını önlemek için, bu dersler sınıftaki herkese verilmiştir.

Aslında bu dersler bütün çocuklar için yararlıdır. Örneğin bu program okulun en erken yıllarında dürtü kontrolünü öğrenmeyi kapsar; bu becerisi eksik olan çocuklar dikkatlerini derse vermekte özel bir zorluk yaşar, dolayısıyla da öğrenimlerinde ve karnelerinde kötü sonuç alırlar. Diğer bir ders, duygularını tanıyabilmektir. Farklı duygular üzerine elli dersi kapsayan PATHS müfredatı, en küçük çocuklara mutluluk ve öfke gibi en temel duyguları öğretmekte, sonra kıskançlık, gurur ve suçluluk gibi daha karmaşık duygulara değinmektedir. Duygusal bilinçlilik dersleri, kendinin ve çevresindekilerin ne hissettiğini gözlemlemeyi ve –öfkelenmeye yatkın olanlar için en önemlisi– karşısındakine düşmanca niyetler atfetmeden önce, onun gerçekten saldırgan olup olmadığını fark etmeyi içermektedir.

En önemli derslerden biri de öfke yönetimidir. Çocukların öfke (ve diğer tüm duygular) hakkında öğrendikleri temel şey şudur: “İnsan her şeyi hissedebilir,” ama her türlü tepkiyi gösteremez. Burada da özdenetimi öğreten araçlardan biri New Haven kursunda kullanılan “trafik ışığı” alıştırmasıdır.

Diğer birimler çocuklara arkadaşlıkları konusunda yardımcı olurlar ve bir çocuğu suç işlemeye itebilecek nitelikte sosyal dışlanmalara karşı bir denge sağlanır.

OKULLARI YENİDEN TASARLAMAK: BİZZAT ÖRNEK OLARAK ÖĞRETMEK, İNSANLARLA İLGİLENEN TOPLULUKLAR

Giderek artan sayıda aile artık çocukların hayata sağlam bir şekilde hazırlanmasını sağlayamadığından, çocukların duygusal ve sosyal yeterlilik eksiğinin telafisi için toplumların başvurabilecekleri tek yer okuldur. Bu, çöküş içinde ya da çökmeye yakın olan tüm sosyal kurumların yerini tek başına okulun alabileceği anlamına gelmez. Ancak hemen her çocuk (en azından başlangıçta) okula gittiğinden, okul onlara belki başka hiçbir yerden elde edemeyecekleri temel hayat derslerini sunan bir yerdir. Duygusal okuryazarlık okullara, çocukların sosyalleşmesinde etkisiz olan ailelerin bıraktığı boşluğu doldurmak gibi ek bir görev yüklüyor. Bu çetin

görev iki temel değişikliği gerektiriyor: Öğretmenlerin geleneksel misyonlarını aşması ve yerel toplumun okullarla daha çok ilgilenmeleri.

Bu derslerin nasıl öğretildiği, sadece duygusal okuryazarlığa adanmış bir sınıfın olup olmamasından daha büyük bir önem taşıyabilir. Öğretmenin niteliği bu açıdan çok önemlidir, çünkü onun sınıfını idare ediş tarzı, duygusal yeterlilik –ya da yetersizlik– konusunda başlı başına bir model, fiili bir derstir. Öğretmen bir öğrenciye cevap verdiğinde, diğer yirmi ya da otuz çocuk bir şey öğrenir.

Bu tür dersleri çekici bulan öğretmenler, bir yerde kendi kendilerini bu iş için seçmişlerdir, çünkü herkes mizaç olarak buna uygun değildir. İlk önce, hislerden söz etmekten çekinmemesi gerekir; her öğretmen bunu kolaylıkla yapamaz ya da yapmak istemeyebilir. Standart öğretmen eğitiminde, bu tür bir öğretme tarzına onları hazırlayan pek bir şey yoktur. Bu nedenle, duygusal okuryazarlık programları öğretmen adaylarını bu yaklaşıma alıştırmak için birkaç haftalık özel eğitim verir.

Bazı öğretmenler kendi yetiştiriliş tarzına ve rutinlerine bu kadar yabancı bir konuyla uğraşmak konusunda başlangıçta tereddüt duysa da, bir kez denemeye razı olduktan sonra birçoğu bu yaklaşımdan hoşnut kalır. New Haven okullarındaki öğretmenler bu yeni duygusal okuryazarlık derslerini vermek üzere eğitim göreceklerini ilk öğrendiklerinde, yüzde 31'i buna isteksiz olduğunu belirtmişti. Bu kurslarda öğretmenlik yaptıktan sonra, yüzde 90'dan fazlası bundan mutluluk duymuş ve ertesi yıl da aynı dersleri vermeye devam etmek istemişti.

OKULLAR İÇİN GENİŞLETİLMİŞ BİR MİSYON

Öğretmen eğitiminin ötesinde, duygusal okuryazarlık yaklaşımı okulların görevi hakkındaki vizyonumuzu genişletip eğitimin klasik rolüne bir dönüşle, okulları çocuklara hayatın bu temel derslerini öğretecek bir toplum temsilcisi konumuna getiriyor. Bu daha geniş kapsamlı plan, müfredatta belirtilenlerin yanı sıra, sınıf içindeki ve dışındaki olanakları da kullanarak öğrencilerin bireysel kriz anlarını bir duygusal yeterlilik dersine dönüştürmesine yardımcı olmayı gerektiriyor. Ayrıca bu programlar,

çocukların evlerindeki yaşantısıyla okuldaki derslerin eşgüdümü halinde en iyi sonucu veriyor. Birçok duygusal okuryazarlık programı, anne-babalara çocukların öğrendikleriyle ilgili eğitim veren özel sınıfları kapsıyor; amaç, sadece çocuğa okulda verilenlerin ebeveynlerce evde tamamlaması değil, ayrıca çocuklarının duygusal hayatıyla daha etkili bir şekilde ilgilenme ihtiyacını hisseden anne-babalara yardımcı olmaktır.

Böylece çocuklar hayatlarının her alanından duygusal yeterlilik konusunda tutarlı mesajlar alır. Sosyal Yeterlilik Programı'nın yöneticisi Tim Shriver'ın söylediğine göre, New Haven okullarında, "çocuklar yemekhanede birbirine girerse akranları olan bir arabulucuya gönderiliyor, o da taraflarla birlikte oturup sınıfta öğrendikleri bakış açısını değiştirme tekniğini kullanarak anlaşmazlığı çözmeye çalışıyor. Takım antrenörleri, oyun alanında bu tekniği kullanarak çatışmaları hallediyor. Anne-babalar için de bu yöntemleri evde çocuklarına uygulayabilmeleri için dersler düzenliyoruz."

Bu duygusal derslerin –sadece sınıfta değil, oyun alanında da; sadece okulda değil, evde de– birbirine paralel bir biçimde pekiştirilmesi en büyük yararı sağlar. Bu durumda, okul, ebeveynler ve toplum birbirine çok daha sıkı bir biçimde kenetlenir. Ayrıca, çocukların duygusal okuryazarlık sınıflarında öğrendikleri şeyler büyük olasılıkla sadece okulda kalmayıp geliştirilir.

Bu odak noktası, okulları "insanla ilgilenen bir topluluk" haline getirebilecek bir kampus kültürü oluşturarak, burada öğrencilerin ilgi ve saygı gördüklerini hissedip sınıf arkadaşlarına, öğretmenlerine ve okula bağlanmalarını sağlayabilir.[79]Örneğin, New Haven gibi ailelerin büyük bir hızla parçalandığı yerlerdeki okullar, yerel toplumdan ilgilenen kişileri toplayarak, ev hayatları (amiyane tabirle) sallantıda olan öğrencilerle bağlantı kurmalarını sağlamak için bir dizi program sunmaktadır. New Haven okullarında sorumluluk sahibi yetişkinler gönüllü rehber olarak, sallantıda olan ve ailelerinde çok az sayıda dengeli, destekleyici yetişkin bulunan öğrencilere arkadaşlık ederler.

Kısacası, duygusal okuryazarlık programlarının erken başlaması, öğrencinin yaşına uygun olması, okul yılları boyunca sürdürülmesi ve okulda, evde ve toplumda harcanan çabaları birleştirmesi en uygunudur.

Bunların çoğu okul hayatının mevcut bölümleriyle gayet iyi bağdaşsa da, bu dersler herhangi bir müfredat açısından büyük bir değişiklik anlamına gelir. Okullara bu programların hiç engelle karşılaşmadan sokulabileceğini sanmak, saflık olur. Birçok ebeveyn bu konunun okulların yetki alanı dışında kalması gereken kişisel bir şey olduğunu ve böylesi şeyleri anneyle babaya bırakmanın en iyisi olduğunu düşünebilir (anne-babaların bu konularla *ilgilendiği* ölçüde geçerlilik kazanan bu sav, bunu başaramamaları durumunda daha az ikna edici olmaktadır). Öğretmenler temel akademik konularla hiçbir ilişkisi yokmuş gibi görünen bu temalara okul zamanının bir kısmını daha ayırmakta isteksiz çıkabilir; bazı öğretmenler bu konularda ders veremeyecek kadar kendilerini rahatsız hissedebilir ve bunu yapmak için özel bir eğitimden geçmeleri gerekecektir. Bazı öğrenciler de, özellikle bu dersler gerçek ilgi alanlarından kopuk olduğu ya da özel hayatlarına karışıyormuş gibi göründükleri ölçüde, direnç gösterecektir. Ayrıca, bir ikilem söz konusudur: Bir yandan yüksek bir kalite düzeyi korunurken, bir yandan da kurnaz eğitim pazarlamacılarının, örneğin uyuşturucular ya da ergen yaşta hamilelik gibi konulardaki yanlış kursların berbat sonuçlarını tekrarlayacak kötü tasarlanmış duygusal yeterlilik programları okullara sokulmamalıdır.

Peki, bütün bunları bildiğimiz halde, neden deneme zahmetine giriyoruz?

DUYGUSAL OKURYAZARLIK BİR FARK YARATIR MI?

Bu her öğretmenin kâbusudur: Tim Shriver bir gün yerel gazeteyi açtığında, eskiden gözde bir öğrencisi olan Lamont'un Hew Haven'ın bir caddesinde dokuz yerinden vurulduğunu ve durumunun kritik olduğunu okur. Shriver'ın hatırladığı kadarıyla, "Lamont, okulun liderlerinden biriydi, 1.85 boyunda ve her zaman gülen, futbol takımında çok popüler bir kanat savunma oyuncusuydu. O zamanlar Lamont benim yönettiğim liderlik kulübüne gelirdi ve orada SOCS diye bilinen sorun çözme modeli hakkında fikirler öne sürerdik."

Situation, Options, Consequence, Solutions, yani Durum, Seçenekler, Sonuç, Çözümler'in kısaltması olan SOCS, dört aşamalı bir yöntemdir.

Durumun ne olduğunu ve hakkında ne hissettiğini söylemek; sorunu çözmek için seçeneklerin ve sonuçların ne olabileceğini düşünmek; ve bir çözüm seçip uygulamak. Bu, trafik ışığı yönteminin yetişkinlere yönelik bir uyarlamasıdır. Shriver'ın anlattığına göre, Lamont, kızlarla sorunlar ve kavgalardan nasıl kaçınılır gibi, lise hayatının acil sorunlarını halletmenin hayali, ama etkili olabilecek yolları üzerinde beyin fırtınası seansları yapmaya bayılıyordu.

Ancak bu birkaç dersin liseden sonra onun işine yaramadığı anlaşılıyordu. Yirmi altı yaşında, yoksulluğun, uyuşturucunun, silahların cirit attığı sokaklarda sürüklenirken delik deşik olmuş bedeni bandajlanmış bir şekilde hastane yatağında gözlerini açmıştı. Hastaneye koşan Shriver, Lamont'u zorlukla konuşabilir bir halde bulmuştu; annesi ve kız arkadaşı da yanındaydı. Eski öğretmenini gören Lamont, bir el hareketiyle onu yatağın kenarına çağırmıştı. Shriver, duymak için üzerine eğildiğinde, "Shrive, buradan çıktığımda SOCS yöntemini kullanacağım," diye fısıldamıştı.

Lamont sosyal gelişim kursu verilmeye başlanmadan önceki yıllarda Hillhouse High'a gitmişti. Şimdi New Haven'daki halk okullarına giden çocuklar gibi, okul yılları boyunca bu tür bir eğitimden yararlanmış olsaydı, Lamont'un hayatı farklı olur muydu acaba? Kesin bir şey söylenemese de, yanıtın evet olabileceğini gösteren işaretler var.

Tim Shriver'a göre, "Bir şey çok açık; sosyal sorunların çözümünün deneneceği yer sadece sınıf değil, yemekhane, sokaklar ve evdir." New Haven programındaki öğretmenlerin tanıklıklarını bir düşünelim. Onlardan birinin anlattığına göre, hâlâ evlenmemiş eski bir kız öğrencisi kendisini ziyaret ettiğinde, "Sosyal Gelişim sınıflarımızda haklarını korumayı öğrenmemiş olsaydı" şimdi kucağında bir çocukla tek başına olacağını belirtmişti.[80]Diğer bir öğretmenin hatırladığına göre; bir kız öğrencisinin annesiyle olan ilişkisi, her konuşmaları düzenli olarak karşılıklı bağrışmayla sonuçlanacak kadar kötüyken, kız sakinleşmeyi, tepki göstermeden önce düşünmeyi öğrendikten sonra, annesi öğretmene artık "kendilerini kaybetmeden" konuşabildiklerini söylemişti. Troup okulunda altıncı sınıftan birisi, Sosyal Gelişim dersi öğretmenine bir not yazmıştı: En iyi arkadaşı hamileydi ve bu durumda ne yapılabileceği hakkında konuşacak kimsesi olmadığından intiharı düşünüyordu. Oysa kendisi, öğretmenin bununla ilgileneceğini biliyordu.

New Haven okullarında yedinci sınıfın sosyal gelişim dersini gözlemlediğim sırada, öğretmen “birisi bana son zamanlarda yaşadığı ve iyi sonuçlanmış olan bir anlaşmazlığını anlatsın” dediğinde, her şey açığa çıktı.

On iki yaşında topluca bir kız hemen elini kaldırdı: “Bu kız sözde arkadaşım olacak, oysa birisi onun benimle kavga etmek istediğini söyledi. Okuldan sonra beni bir köşeye sıkıştırıp dövecekmiş.”

Ancak o öfke içinde kızın karşısına dikilmek yerine, sınıfta teşvik edilen bir yaklaşımla, hemen hükme varmadan önce neler olup bittiğini ortaya çıkarmaya çalışmıştı: “Ben de o kıza gittim ve neden bunları söylediğini sordum. O ise bana, öyle bir şey söylemediğini anlattı. Biz de kavgaya girişmedik.”

Bu öykü oldukça sıradan gözüküyor. Bir şey hariç: bu öyküyü anlatan kız, başka bir okuldan kavga ettiği için atılmıştı. Eskiden önce saldırıp soruları daha sonra soruyor ya da hiç sormuyordu. Anında öfkeli bir çatışma yerine düşmana yapıcı bir şekilde yaklaşması, küçük ama gerçek bir zaferdi.

Sözü edilen duygusal okuryazarlık sınıflarının etkisinin belki de en anlamlı işareti, on iki yaşındaki bir çocuğun okul müdürünün benimle paylaştığı bilgilerdi. Bu okulun hiç ödün vermediği bir kural, kavga ederken yakalanan çocukların okuldan geçici olarak uzaklaştırılmalarıydı. Ancak yıllar içinde, duygusal okuryazarlık dersleri okula girdikçe, uzaklaştırma olaylarının sayısında düzenli bir düşüş görülmüştü. Müdür, “Geçen yıl 106 çocuğu okuldan uzaklaştırdık. Bu yıl, bugüne kadar –Mart ayındayız– yalnızca 26 kişi uzaklaştırılma cezası aldı,” dedi.

Bunlar somut yararlardır. Ancak hayatları düzelen ya da kurtarılan insanlarla ilgili öyküler bir yana, nesnel açıdan duygusal okuryazarlık sınıflarının, bu dersleri alanlar üzerinde ne kadar etkili olduğu sorulabilir. Verilerden anlaşıldığı kadarıyla, bu tür kurslar kimseyi bir gecede değiştirmiyor; ancak sınıflar ilerleyip çocuklar müfredatı tamamladıkça, bir okulun havasında ve bu dersleri gören kız ve erkeklerin görüşlerinde –duygusal yeterlilik düzeyinde– gözler görülür bir iyileşme oluyor.

Bir avuç nesnel değerlendirme yöntemi arasında en iyisi, bu dersleri alan öğrencilerle almayanların kıyaslanması ve bağımsız gözlemciler tarafından çocukların davranışlarının derecelendirilmesidir. Bir başka değerlendirme yöntemi de, kursa giren öğrencilerdeki değişimi, okul bahçesindeki kavgaların ya da uzaklaştırma cezalarının sayısı gibi nesnel davranış ölçümlerine dayanarak takip etmektir. Bu tür değerlendirmeler bir araya

getirildiğinde, gerek sınıf içi ve dışındaki davranışları, gerekse öğrenme yetenekleri ve duygusal-sosyal yeterlilikleri bakımından, çocukların geniş çapta yarar gördüğü ortaya çıkmaktadır (ayrıntılar için Ek F'ye bakınız).

DUYGUSAL ÖZBİLİNÇ

- Kendi duygularını tanımlamak ve adlandırmakta ilerleme kaydetme
- Hislerinin nedenlerini daha iyi anlayabilme
- Hisler ve hareketler arasındaki farkı kavrayabilme

DUYGU YÖNETİMİ

- Engellenmişlik, çaresizlik duygusuna daha iyi katlanabilme ve öfkeyi idare edebilme
- Sözlü aşağılama, kavga ve sınıfı engelleme gibi davranışların azalması
- Kavga etmeden, öfkeyi uygun bir biçimde daha iyi ifade edebilme
- Okuldan uzaklaştırma ve atma cezalarının azalması
- Saldırgan ya da kendine zarar veren davranışların azalması
- Kendisi, okulu ve ailesi hakkında daha olumlu hisler
- Stresle daha iyi baş edebilme
- Daha az az yalnızlık ve sosyal kaygı

DUYGULARIN VERİMLİ KULLANIMI

- Sorumluluğun artışı
- İşe daha iyi odaklanıp dikkatini verebilme
- Daha az dürtüsel; daha fazla özdenetim
- Başarı testlerinden daha yüksek puanlar

EMPATİ; DUYGULARI OKUMA

• Ötekinin bakış açısını daha iyi kavrayabilme
• Empatinin ve başkalarının hislerine karşı hassasiyetin gelişmesi
• Başkalarını daha iyi dinleyebilme

İLİŞKİLERİ YÜRÜTME

• İlişkileri analiz etme ve anlama yeteneğinin artması
• Anlaşmazlıklarda çözüm ve uzlaşma yeteneğini artması
• İlişkilerdeki sorunları daha iyi çözebilme
• İletişimde daha iddialı ve becerikli olma
• Daha popüler ve dışa dönük; arkadaşlarıyla daha cana yakın ve ilgili olma
• Arkadaşları tarafından daha fazla aranır olma
• Daha ilgili ve düşünceli olma
• “Sosyalleşmeden yana” ve gruplarla daha uyumlu olma
• Daha fazla paylaşma, işbirliği ve yardımseverlik
• Diğerleriyle ilişkilerde daha demokratik olma

Bu listedeki bir maddeye özellikle dikkat etmek gerekir: duygusal okuryazarlık programları çocukların *okuldaki* başarı puanlarını ve performasını iyileştirmektedir. Bu bir seferlik bir bulgu değildir; bu tür çalışmalarda tekrar tekrar ortaya çıkmıştır. Çocukların pek çoğunun sıkıntılarıyla baş edebilecek yeterlilikte olmadıkları, dinleyip odaklanamadıkları, dürtülerine gem vuramadıkları, işlerinin sorumluluğunu hissetmedikleri ya da öğrenmekle ilgilenmedikleri bir zamanda, bu becerileri destekleyecek herhangi bir şey, eğitimlerine de yardımcı olur. Bu anlamda duygusal okuryazarlık okulun öğretme yeteneğini de güçlendirir. Temel öğretim konularına geri dönüldüğü ve bütçe kısıntıları yapıldığı bir zamanda bile, bu programların eğitimdeki bozulma trendini tersine çevirmekte yardımcı olacağı ve okullara asıl misyonlarını yerine getirirken destek olacağı öne sürülebilir; bu da, yatırım yapmaya değer olduklarını gösterir.

Eğitsel yararların ötesinde, bu kurslar çocukların hayattaki rollerini daha iyi yerine getirmelerine, daha iyi bir arkadaş, öğrenci, oğul ya da kız olmalarına, gelecekte de daha iyi bir eş, işçi, patron ve yurttaş haline gelmelerine yardımcı olmaktadır. Bu beceriler her kız ya da erkek

tarafından eşit ölçüde kazanılmasa da, kazanıldığı ölçüde topluma yarar sağlarlar. Tim Shriver'in söylediği gibi, "yükselen bir gel-git dalgası, tüm tekneleri kaldırır. Sadece sorunları olanlar değil, bütün çocuklar bu becerilerden yararlanabilir, bunlar hayat için bir bağışıklık aşısı niteliğindedir."

KARAKTER, AHLAK VE DEMOKRASİ SANATLARI

Duygusal zekânın temsil ettiği beceriler kümesi için söylenen eski moda bir sözcük var: *Karakter*. George Washington Üniversitesi'nden sosyal kuramcı Amitai Etzioni'nin deyişiyle, "ahlaki davranış için psikolojik kas gerekir."[81]Felsefeci John Dewey de, dersler çocuklara sadece soyut olarak değil, gerçek olaylarla birlikte öğretildiğinde, ahlak eğitiminin en büyük yararı sağladığını görmüştür; bu da duygusal okuryazarlık modelidir.[82]

Karakter gelişimi demokratik toplumların temeli ise, duygusal okuryazarlığın bu temeli güçlendiren bazı yanlarını düşünelim. Karakterin sarsılmaz temel taşı, kendini terbiye etme yeteneğidir; felsefeciler, Aristo'dan bu yana erdemli yaşamın özdenetime dayandığını gözlemlemişlerdir. Karakterin bununla ilgili bir diğer temel taşı ise, ister ev ödevini yapmak, bir işi bitirmek ya da sabahları zamanında kalkmak olsun, her koşulda kendi kendini motive etmektir. Görmüş olduğumuz gibi, doyumu erteleyebilme ve dürtüleri kontrol edip yönlendirebilme, eskiden irade diye adlandırılan temel bir duygusal beceridir. Thomas Lickona, karakter eğitimi hakkında yazarken, "Başkalarına karşı doğru olanı yapmak için, kendi kendimizi –arzularımızı ve tutkularımızı– kontrol edebilmeliyiz," diyor.[83] "Duyguyu aklın denetiminde tutabilmek, irade gerektirir."

İnsanın ben-merkezli odağını ve dürtülerini bir kenara bırakabilmesinin sosyal yararları vardır: Empatiye, gerçek dinlemeye, başkasının açısından bakmaya olanak tanır. Bildiğimiz gibi, empati ilgiye, hayırseverliğe ve şefkate yol açar. Bir şeyi bir başkasının bakış açısından görebilmek, önyargılı kalıpları kırarak hoşgörüyü ve farklılıkların kabulünü doğurur. Bunlar, giderek çoğulcu bir nitelik kazanan toplumumuzda insanların

karşılıklı saygı içinde yaşamalarını ve verimli bir toplumsal diyalog yaratılmasını sağlamak açısından gitgide daha fazla ihtiyaç duyulan becerilerdir. Bunlar, demokrasinin temel sanatlarıdır.[84]

Etzioni'ye göre, okullar özdisiplin ve empati aşılayarak, sonuçta yurttaşlık ve ahlaki değerlere gerçek bir bağlılık sağlayan karakteri oluşturmakta merkezi bir rol oynar.[85] Bunu yaparken, çocuklara değerler hakkında vaaz vermek yeterli değildir; çocukların bunları uygulamaları gerekir, bu da ancak temel duygusal ve sosyal becerilerini geliştirdikçe mümkün olur. Bu anlamda duygusal okuryazarlık karakter, ahlaki gelişim ve yurttaşlık eğitimiyle birlikte gelişir.

SON BİR SÖZ

Bu kitabı tamamlarken, gözüme birkaç can sıkıcı gazete haberi çarptı. Birinde silahların, trafik kazalarını da geçerek, Amerika'daki ölümlerin birincil nedeni haline geldiği açıklanıyordu. İkincisinde, geçen yıl cinayet oranlarında yüzde 3'lük bir artış olduğundan söz ediliyordu.[86]Beni özellikle rahatsız eden, bu ikinci haberde bir kriminoloğun, gelecek on yıl içinde gerçekleşecek bir "suç fırtınası"ndan önceki yanıltıcı sükûneti yaşamakta olduğumuzu söylemesiydi. Gösterdiği gerekçe, on dört - on beş yaşındaki ergenlerin işlediği cinayetlerdeki artış ve bu yaş grubunun küçük çapta bir nüfus patlamasının tepe noktasını temsil ettiğiydi. Gelecek on yıl içinde bu grup on sekizle yirmi dört yaş arasında olacak; bu yaşlar ise şiddet suçlarının en yoğunlaştığı dönemi temsil ediyor. Geleceğin habercileri ufukta görünüyor: Üçüncü bir köşe yazısında, 1988 ile 1992 arasındaki dört yıl içinde Adalet Bakanlığı istatistiklerine göre ağır saldırı, soygun, zorla tecavüzden hüküm giyen gençlerin sayısında yüzde 68'lik bir sıçrama olduğu, ağır saldırı suçunun tek başına bu rakamın yüzde 80'ini oluşturduğu belirtiliyordu.[87]

Ebeveynlerinin uyuşturuculara kolayca erişebilen ilk kuşak olması gibi, ergenlik çağındaki bu gençler de yalnızca tabancalara değil, otomatik silahlara da rahatça erişebilen ilk kuşağı oluşturuyorlar. Gençlerin silah taşımasının anlamı, eskiden yumruklaşmaya yol açan kavgaların, şimdi

kolaylıkla silahlı çatışmaya dönüşebilmesidir. Başka bir uzmanın da belirttiği gibi, bu gençler “anlaşmazlıkları engellemeyi hiç beceremiyorlar.”

Bu temel hayat becerisinde bunca zayıf olmalarının bir nedeni, toplum olarak ne bütün çocukların öfke yönetiminin ya da anlaşmazlıkları olumlu biçimde çözmenin temel ilkelerini öğrenmesini sağlayabilmiş, ne de empati, dürtü kontrolü ve diğer duygusal yeterlilik esaslarını öğretmeye zahmet etmiş olmamızdır. Duygusal dersleri öğrenmelerini şansa bırakarak, çocuklarımızın sağlıklı bir duygusal repertuar oluşturmasında beynin yavaş gelişiminin açtığı fırsat penceresini de kapatmış olabiliriz.

Bazı eğitimcilerin duygusal okuryazarlığa karşı büyük ilgi duymasına rağmen, bunu öğreten kurslar henüz tek tük; birçok öğretmen, okul müdürü ve ebeveyn bunların varlığının bile farkında değil. En iyi örnekler büyük ölçüde eğitim yaşamının kıyısındaki bir avuç özel okul ve birkaç yüz halk okulunda görülebiliyor. Hiçbir program her derde deva olamaz elbet. Ancak bir yandan çocuklarımızla birlikte karşılaştığımız krizleri, bir yandan da duygusal okuryazarlık kurslarının verdiği büyük umudu göz önünde bulundurarak, kendimize şu soruyu sormalıyız: Bu en temel becerileri bugün her çocuğa mutlaka öğretiyor olmamız gerekmez miydi?

Bunu bugün yapmıyorsak, ne zaman yapacağız?

68 Karen Stone McCown ile yaptığım görüşme, The New York Times (7 Kasım 1993)

69 Karen F. Stone ve Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica: Goodyear Publishing Co., 1978).

70 Çocuklar için Komite, “Guide to Feelings,” *Second Step* 4-5 (1992), s.84.

71 Çocuk Gelişimi Projesi: Bkz. örneğin Daniel Solomon ve bşk., “Enhancing Children’s Prosocial Behavior in the Classroom,” *American Educational Research Journal* (Kış 1988).

72 Okul öncesi programların yararları: Yüksek Erimli Eğitim Araştırmaları Vakfı’nın raporu, Ypsilanti, Michigan (Nisan, 1993).

73 Duygusal zaman planlaması: Carolyn Saarni, “Emotional Competence: How Emotions and Relationships Become Integrated, ” R. A. Thompson derl., *Socioemotional Development/Nebraska Symposium on Motivation*, sayı 36 (1990).

74 İlkokula ve orta okula geçiş: David Hamburg, T*oday’s Children: Creating a Future for a Generation in Crisis* (New York: Times Books, 1992).

75 Hamburg, *Today’s Children*, s. 171-72

76 Hamburg, *Today’s Children*, s. 182.

77 Linda Lantieri’yle yaptığım söyleşi, *The New York Times* (Mart 3, 1992).

78 Birincil önlem olarak duygusal okur yazarlık programları: Hawkins ve bşk., *Communities That Care.*

79 İlgilenen topluluklar olarak okullar: Hawkins ve bşk., *Communities That Care*.

80 Hamile olmayan kızın öyküsü: Roger P. Weisberg ve bşk., “Promoting Positive Social Development and Health Practice in Young Urban Adolescents,” M.J. Elias, derl., *Social Decision-making in the Middle School* (Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1992).

81 Karakter oluşumu ve ahlaki davranış : Amitai Etzioni, *The Spirit of Community* (New York: Crown, 1993).
82 Ahlak dersleri: Steven C. Rockefeller, John Dewey: *Religious Faith and Democratic Humanism* (New York: Columbia University Press, 1991).
83 Başkalarına karşı düzgün davranmak: Thomas Lickona, *Educating for Character* (New York: Bantam, 1991).
84 Demokrasi sanatları: Francis Moore Lappe ve Paul Martin DuBois, *The Quickening of America* (San Francisco: Jossey-Bass, 1994).
85 Karakter geliştirme: Amitai Etzioni ve bşk., *Character Building for a Democratic, Civil Society* (Washington, DC: The Communitarian Network, 1994).
86 Cinayet oranlarında yüzde üçlük artış: “Murders Across Nation Rise by 3 Percent, but Overall Violent Crime Is Down,” *The New York Times* (Mayıs 2, 1994).
87 Gençlik suçlarında sıçrama: “Serious Crimes by Juveniles Soar,” *Associated Press* (Temmuz 25, 1994).

EK A-Duygu Nedir

Bir yüzyılı aşkın bir süredir psikologların ve felsefecilerin kesin anlamı üzerinde tartıştıkları bir terim olan *duygu* başlığı altında nelere göndermeler yaptığımdan biraz söz etmek isterim. *Oxford İngilizce Sözlüğü*, *duygu*’yu “herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi; herhangi bir şiddetli ya da uyarılmış zihinsel durum” olarak tanımlıyor. Ben *duygu*yu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında kullanıyorum. Karışımları, çeşitlemeleri, mutasyonları ve nüanslarıyla yüzlerce duygudan söz edebiliriz. Aslında duygunun nüansları, bunları tanımlayan sözcüklerden çok daha fazladır.

Araştırmacılar tam olarak hangi duyguların birincil olarak nitelendirilebileceği, yani tüm duygu karışımlarını meydana getiren asal duyguların hangileri olduğu, hatta birincil duyguların var olup olmadığı hakkında tartışıyorlar. Herkes aynı düşüncede olmasa da, bazı kuramcılar temel duygu kümeleri olduğunu öne sürüyor. Bu kümelerin başlıca adayları ve bazı üyeleri şöyle:

- *Öfke*: hiddet, hakaret, içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki de en uç noktada, patolojik nefret ve şiddet
- *Üzüntü*: acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk ve patolojik olduğunda şiddetli depresyon.

• *Korku*: kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, uyanıklık, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet; patolojik olduğunda ise fobi ve panik

• *Zevk*: mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, tensel zevk, heyecan, vecd hali, hoşnutluk, kendinden geçme, aşırı zindelik, kapris ve en uç noktada mani

• *Sevgi*: kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, aşırı tutkunluk, muhabbet

• *Şaşkınlık*: şok, hayret, afallama, merak

• *İğrenme*: hor görme, aşağılama, küçümseme, tiksinme, nefret etme, hoşlanmama, itici bulma

• *Utanç*: suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme, çile ve nedamet

Tabii ki bu liste duyguların sınıflandırılmasıyla ilgili her sorunu çözmüyor. Örneğin, kıskançlık gibi öfkenin bir çeşitlemesi olan üzüntü ve korkuyla da harmanlanmış karışımlar ne olacak? Ya da umut ve iman, cesaret ve bağışlayıcılık, kesinlik ve temkin gibi erdemler? Ya kendini beğenmişlik, tembellik, uyuşukluk ya da can sıkıntısı gibi bazı klasik kusurlar? Bunların açık bir yanıtı yoktur; duyguların nasıl sınıflandırılması gerektiği hakkındaki bilimsel tartışma devam etmektedir.

Bir avuç çekirdek duygu olduğu savı, bir ölçüde San Francisco'daki California Üniversitesi'nden Paul Ekman'ın keşfine dayanıyor; Ekman, belirli yüz ifadelerinden dördünün (korku, öfke, üzüntü, zevk) sinema ya da televizyonla karşılaşmamış oldukları tahmin edilen okuma yazma bilmeyenler de dahil olmak üzere, dünyanın değişik kültürlerinden insanlar tarafından tanınmasının bu duyguların evrenselliğini gösterdiğini ileri sürmüştür. Ekman, çeşitli ifadeleri mükemmel bir nitelikte gösteren yüz fotoğraflarını, Yeni Gine'nin ücra yaylalarında tecrit edilmiş halde yaşayan Taş Devri'nden kalma Fore kavmine varıncaya en uzak kültürlerin insanlarına göstermiş ve nerede olurlarsa olsunlar, insanların aynı temel duyguları tanıdığını görmüştür. Duyguların yüze vuran ifadelerinin evrenselliği, belki ilk kez Darwin tarafından fark edilmiştir; o bu evrenselliği, duygu işaretlerini merkezi sinir sistemimize kaydetmiş olan evrimsel güçlerin bir kanıtı olarak görmüştü.

Temel ilkeleri bulmaya çalışırken, Ekman'ı ve diğerlerini izleyerek ben de duyguları kümeler ya da boyutlar bağlamında düşünüyorum; öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, utanç ve benzeri başlıca kümeleri duygusal hayatımızın sonsuz çeşitliliğinin bir kanıtı olarak görüyorum. Bu kümelerden her birinin özünde, temel bir duygusal çekirdek bulunur ve bu çekirdekten temel duygunun akrabaları sayısız mutasyonlarla halkalar halinde yayılır. Dış halkalarda *ruh halleri* vardır; teknik açıdan bunlar duygudan çok daha sessiz ve kalıcıdır (bütün gün öfkenin hararetine kapılmak ender rastlanan bir durumken, örneğin hırçın ve sinirli bir ruh hali içinde bulunmak o kadar ender görülen bir hal değildir ve bu ruh hali daha kısa süreli öfke nöbetlerini kolayca başlatabilir). Ruh halinin ötesinde *mizaç*, yani insanları melankolik, çekingen ya da neşeli yapan belli bir duygu ya da ruh halini uyandırma eğilimi vardır. Bu tür duygusal yatkınlıkların ötesinde de; klinik depresyon –ya da insanın kendisini zehirleyen bir duruma mahkûm olduğunu hissettiği– sürekli kaygı gibi bariz duygu *bozuklukları* bulunmaktadır.

EK B-Duygusal Zihnin Özellikleri

Yaptığımız pek çok şeyi duyguların nasıl güttüğünü açıklayan; bir an oldukça mantıklıyken bir dakika sonra nasıl o kadar mantıksız olabildiğimizi ve duyguların kendi nedenleriyle kendilerine özgü bir mantığı olmasının anlamını gösteren bir bilimsel model son yıllarda ortaya çıkmıştır. Birbirlerinden bağımsız olarak San Francisco'daki California Üniversitesi İnsan Etkileşimi Laboratuarı'ndan Paul Ekman ve Massachussetts Üniversitesi'nden klinik psikolog Seymour Epstein, duygusal zihnin belki de en iyi değerlendirmelerini yapmışlardır.[1] Ekman ve Epstein farklı bilimsel delilleri tartmış olmakla beraber, ikisinin verileri bir arada, duyguları zihinsel yaşamın geri kalan kısmından ayıran özelliklerin temel bir listesini oluşturmaktadır.[2]

Hızlı Ama Savruk Bir Tepki

Duygusal zihin akılcı zihinden çok daha hızlıdır ve bir an bile durup ne yaptığını gözden geçirmeden eyleme atılır. Bu hız, düşünen zihnin bir işareti olan ölçülü ve analitik düşünmeye imkân tanımaz. Evrim süreci içinde bu hız, büyük olasılıkla, neye dikkat edilmesi gerektiğinin ve –örneğin başka bir hayvanla karşı karşıya gelindiğinde oluşan ihtiyat halinde– 'ben bunu yer miyim, yoksa o mu beni yer?' gibi soruların yanıtını

anında verme zorunluluğundan ortaya çıkmıştır. Bu yanıtlar için durup düşünmeye fazla zaman harcamayan organizmaların, yavaş tepkili genlerini aktarabilecekleri bir şey üretme olasılığı çok azdır.

Duygusal zihinden kaynaklanan hareketler, fazlalıklarından arındırılmış ve basitleştirilmiş bir bakış açısının ürünü olan, özellikle kuvvetli bir kesinlik hissi taşırlar; bu ise akılcı zihnin hiç kavrayamayacağı bir şeydir. Ortalık yatıştığında, hatta bir tepkinin ortasında, kendimizi “Bunu neden yaptım?” diye düşünürken buluruz. Bu, duygusal zihnin hızıyla olmasa da, akılcı zihnin o anki duruma uyandığının bir işaretidir.

Bu duyguyu başlatan şeyle, duygunun patlak vermesi arasında geçen süre neredeyse bir andan ibaret olduğundan, algıyı tartarak değerlendiren mekanizmanın saniyenin binde biriyle hesaplanan beyin zamanıyla ölçüldüğünde bile, büyük bir sürat gösterebilmesi gerekir. Eyleme geçme ihtiyacının değerlendirilmesinin otomatik ve hiçbir zaman bilinç düzeyine ulaşamayacak kadar hızlı olması gerekir.[3] Bu hızlı ve ‘el altından’ duygusal tepki çeşidi, biz gerçekte ne olup bittiğini tam anlayamadan, üstümüzden geçip gider.

Bu hızlı algılama tarzı sürat uğruna isabetliliği feda eder, çünkü genel görüntüye ya da onun en çarpıcı yanlarına karşılık verir. Her şeyi bir bütün olarak ve bir arada görerek, dikkatli bir analize zaman ayırmadan tepki gösterir. Bu izlenimi, ayrıntıların özenli biçimde değerlendirilmesine baskın çıkan canlı öğeler belirleyebilir. Duygusal zihnin duygusal bir gerçekliği (bana kızgın; yalan söylüyor; bu beni üzüyor) bir anda okuyarak kime dikkat edeceğimizi, kime güveneceğimizi, kimin sıkıntıda olduğunu bildiren anlık sezgiyle karar vermemizi sağlaması büyük bir avantajdır. Duygusal zihin bizim tehlikeye karşı radarımızdır; eğer biz (ya da evrim sürecinde atalarımız) bu tür yargılarda bulunmak için akılcı zihni beklemiş olsaydık, sadece hata yapmış olmaz, ölmüş de olurduk. Bu tür izlenimlere ve sezgisel yargılara göz açıp kapayana kadar vardığımızdan, yanılgılı ya da yanlış yönde olabilmeleri de dezavantajdır.

Paul Ekman’a göre duyguların, başladıklarının bile tam farkına varmadan bize hâkim olmalarını sağlayan bu sürat, evrimsel uyum yeteneklerinin bu kadar yüksek olabilmesinin şartıdır. Acil durumlar karşısında ne yapacağımızı ya da nasıl bir karşılık vereceğimizi düşünmeye zaman harcamadan tepki göstermek üzere bizi harekete geçirirler. Yüz ifadesindeki

hafif değişikliklerden duyguları saptamak için geliştirmiş olduğu sistemi kullanan Ekman, yarım saniyeden az bir süre içinde insanın yüzünden gelip geçen bütün mikro duyguları izleyebilmektedir. Ekman ve çalışma arkadaşlarının elde ettikleri bulgulara göre; tepkiyi doğuran olaydan saniyenin birkaç binde biri kadar bir süre sonra, duygusal ifadeler yüz kaslarındaki değişikliklerde kendini göstermeye başlar ve belli bir duyguya özgü fizyolojik değişimlerin başlaması da –kan akışının yön değiştirip nabzın hızlanması gibi– bir saniyenin kesirleri içinde olur. Bu sürat, özellikle ani bir tehditin doğurduğu korku gibi yoğun duygularda ortaya çıkar.

Ekman'ın savına göre, teknik açıdan, duygunun tam yoğunluk hali günler, saatler, dakikalarla değil saniyelerle ölçülecek kadar kısa sürer. Değişen şartlara rağmen bir duygunun uzun bir süre beyni ve bedeni istila etmesi, evrimsel uyarlanma açısından zararlıdır. Tek bir olayın yol açtığı duygular, olay geçtikten sonra da, çevremizde olup biten diğer şeylere bakmaksızın bize hâkim olmaya devam etseydi, o zaman hislerimiz bize doğru yolu gösteremezdi. Duyguların daha uzun sürmesi için, aynen sevilen birinin kaybının bizi yasa boğması gibi, uyarıcının sürekliliğini koruyarak sonuçta o duyguyu sürekli uyandırması gerekir. Hisler saatlerce içimizde kaldığında, daha suskun bir biçimde, ruh halleri olarak devam ederler. Ruh halleri duygusal bir ton verir, ancak algılama ve hareket tarzımızı duygunun en yoğun olduğu zamanki harareti kadar güçlü bir şekilde belirleyemezler.

Önce Duygular, Sonra Düşünceler

Akılcı zihnin kaydetmesi ve karşılık vermesi duygusal zihinden bir ya da iki dakika daha uzun sürdüğünden, duygusal bir durumda "ilk dürtü" kafadan değil, kalpten gelir. Hızlı tepkiden daha yavaş ikinci bir tür duygusal tepki de, hissedilmeden önce düşüncelerimizde için için kaynayıp olgunlaşır. Duyguları uyandırmaya yönelen bu ikinci yol daha fazla düşüncelerden kaynaklanır ve biz de düşüncelerin genellikle farkında oluruz. Bu tür bir duygusal tepkide daha uzun süreli bir değerlendirme vardır; düşüncelerimiz –biliş– hangi duyguların uyandırılacağını belirlemekte baş rolü oynar. Bir kez bir değerlendirme yaptığımızda –"bu

taksi şoförü beni kandırıyor" ya da "bu bebek çok sevimli"– arkasından bunlara uygun bir duygusal tepki gelir. Bu daha yavaş sıralamada, daha tam olarak ifade edilen düşünce duygudan önce gelir. Mahcubiyet ya da yaklaşmakta olan bir sınavın heyecanı gibi daha karmaşık duygular, bu daha yavaş yolu takip eder ve açılımları saniyeler ya da dakikalar alır; bunlar düşüncelerden çıkan duygulardır.

Buna karşılık, hızlı tepki sıralanmasında duygular düşünceden ya önce ya da onunla aynı anda gerçekleşir. Hızla ateşlenen bu duygusal tepki, ilkel ölüm kalım mücadelesi gibi acil durumlarda bize hâkim olur. Bu tür hızlı kararların gücü, bir acil duruma karşılık vermemiz için bizi anında harekete geçirmesinde yatar. En yoğun duygularımız irade dışı tepkilerdir; ne zaman patlayacaklarına karar veremeyiz. Stendhal'in yazdığı gibi, "Aşk iradeden bağımsız olarak gelip geçen bir humma nöbeti gibidir." Sadece aşk değil, öfke ve korkularımız da çevremizi sararak, bizim seçimimiz olmaktan çok, *bize* olan bir şey gibi görünürler. Bu nedenle elimize bir mazeret verirler. Gerçek şu ki, *sahip olduğumuz duyguları seçemiyoruz*, diyor Ekman. Bu da insanlara, duygularının esiri olduğunu söyleyerek hareketlerini mazur gösterme fırsatı verir.[4]

Anında algılama ve değerlendirici düşünce aracılığıyla duyguya giden hızlı ve yavaş yollar olduğu gibi, ayrıca çağrılarak gelen duygular da vardır. Bunun bir örneği, bir aktörün meslek icabı yaptığı, kasten oynanan hislerdir; istenilen etkiyi yaratmak için bilerek kullanılan üzücü anların yol açtığı gözyaşları gibi. Aktörler, doğal olarak duyguya giden ikinci yol olan düşünme yoluyla hissetmeyi bilerek kullanmakta, hepimizden daha beceriklidir. Belli bir düşüncenin uyandıracağı belirli duyguları kolayca değiştiremesek de, çoğu zaman ne düşüneceğimizi seçebilir ve seçeriz de. Erotik bir fantezinin cinsel duygulara yol açması gibi, mutlu anılar bizi neşelendirirken melankolik düşünceler derinlere dalmamıza neden olur.

Ancak akılcı zihin, genellikle hangi duygulara sahip olmamız "gerektiğine" karar veremez. Bunun yerine duygularımız bize çoğu zaman oldu-bitti şeklinde gelir. Akılcı zihin normalde, bu tepkilerin *seyri*ni kontrol edebilir. Birkaç istisna bir yana, *ne zaman* kızgın, üzgün vb. olacağımıza karar veremeyiz.

Simgesel Bir Çocuksu Gerçeklik

Duygusal zihnin mantığı *çağrışımsaldır*; bir gerçekliği simgeleyen ya da onun bir anısını çağrıştıran öğeleri, o gerçekliğin aynısı olarak kabul eder. Bu nedenle teşbih, mecaz ve tasvir; aynen roman, sinema, şiir, şarkı, tiyatro, opera sanatları gibi, doğrudan duygusal zihne hitap ederler. Buda, İsa gibi büyük ruhani hocalar, müminlerinin kalplerini duygunun dilinden konuşarak, meseller, masallar, öykülerle fethetmişlerdir. Gerçekten de dini sembol ve ritüel, mantıksal açıdan pek anlamlı değildir; ama kalbin ana diline yerleşmişlerdir.

Kalbin, yani duygusal zihnin mantığı, Freud'un "birincil süreç" düşüncesi kavramında çok iyi tarif edilmiştir; bu dinin ve şiirin, psikozun ve çocukların, düş ve mitin mantığıdır (Joseph Campbell'in dediği gibi, "Düşler kişisel mitlerdir; mitler ise paylaşılan düşlerdir"). Birincil süreç düşüncesinde gevşek çağrışımlar bir anlatının akışını belirler; bir nesne diğerini simgeler, bir diğerinin yerini alıp onu temsil eder; bütünler parçalarda özetlenir. Zaman yoktur, neden-sonuç yasaları yoktur. Aslında birincil süreçte "Hayır" diye bir şey yoktur; her şey mümkündür. Psikanalitik yöntem, kısmen bu yer değiştiren anlamları deşifre etme ve çözme sanatıdır.

Duygusal zihin bir öğenin diğerinin yerine geçtiği bu mantığı ve kuralları takip ediyorsa, hiçbir şeyin nesnel kimliğiyle tanımlanma zorunluluğu da yoktur: Önemli olan nasıl *algılandığıdır*; nasıl görünüyorsa öyledir. Bir şeyin bize ne hatırlattığı, ne "olduğu"ndan çok daha önemli olabilir. Aslında duygusal yaşamda kimlikler tek bir parçanın bir bütünü uyarması anlamında holograma benzetilebilir. Seymour Epstein'ın işaret ettiği gibi, akılcı zihin nedenlerle sonuçlar arasında mantıksal bağlantılar kurarken, duygusal zihin ayrım yapmadan sadece benzer çarpıcı özellikleri olan şeyleri birbirine bağlar.

Duygusal zihin birçok açıdan çocuksudur ve bu özelliği duygu güçlendikçe artar. Bunlardan biri, her şeyin siyah ve beyaz olduğu, gri gölgelerin olmadığı *kategorik* düşüncedir; bir pot kırarak mahcup düşen birinin o andaki düşüncesi, "Ben *her zaman* yanlış şey söylerim" olabilir. Bu çocuksu tarzın bir diğer işareti de *kişiselleşmiş* düşüncedir, yani bir

kazayı “telefon direği tam üzerime geldi” şeklinde açıklayan sürücü gibi, olayları ben merkezli bir sapma eğilimiyle algılamaktır.

Çocuksu tarz *kendi kendini doğrular*, inançlarını zayıflatacak anıları ya da gerçekleri bastırarak ya da göz ardı ederek, destekleyenlere tutunur. Akılcı zihnin inançları geçicidir; yeni deliller kanıyı çürütüp yerine bir yenisini koyabilir, çünkü nesnel delillere göre muhakeme yürütülmektedir. Duygusal zihin inançlarını mutlak doğru olarak alır ve bunlara ters düşen hiçbir delili hesaba katmaz. Bu yüzden, duygusal rahatsızlık yaşayan birini akıl yoluyla ikna etmek oldukça zordur: Mantıksal açıdan savınız ne kadar sağlam olursa olsun, eğer o anki duygusal kanıyla aynı doğrultuda değilse bir ağırlık taşımaz. Duygular kendi kendilerini doğrular; tamamen kendilerine ait bir dizi algı ve “kanıtları” vardır.

Bugüne Yansıtılan Geçmiş

Bir olayın herhangi bir özelliği geçmişin duygu yüklü bir anısına benzer görünürse, duygusal zihin hatırlanan olayla ilgili duyguları başlatarak buna tepki verir. Duygusal zihin şimdiki zamana *sanki geçmiş zamanmış* gibi tepki verir.[5]Sorun, özellikle değerlendirme hızlı ve otomatik olduğunda, durumun artık eskisi gibi olmadığını fark edemeyişimizden çıkar. Çocukluğunda yediği dayakların acısıyla kızgınlıkla çatılan kaşlara yoğun korku ve nefretle tepki vermeyi öğrenmiş biri, çatılan kaşların artık böyle bir tehdit taşımadığı yetişkinliğinde bile aynı tepkiyi bir ölçüde gösterecektir.

Hisler güçlüyse, başlatılan tepki de belirgindir. Ancak hisler belirsiz ya da üstü örtülüyse, göstermekte olduğumuz duygusal tepkinin, o an verdiğimiz karşılığın tonunu inceden inceye belirlese de, tam olarak ne olduğunun farkına varmayabiliriz. Tepki sadece bu anın şartlarından kaynaklanıyor gibi gözükse de, şimdiki düşünce ve tepkiler o zamanki düşünce ve tepkilerin rengini alacaktır. Duygusal zihnimiz akılcı zihnimizi kendi amaçlarına yönelik kullandığından, biz de hislerimizi ve tepkilerimizi şimdiki anın bağlamında açıklar, duygusal belleğin etkisini fark etmeksizin gerekçelendiririz. O anlamda, gerçekte neler olduğu hakkında hiç fikrimiz

yoktur, ama ne olduğunu kesinlikle bildiğimiz kanısına kapılabiliriz. Böyle anlarda duygusal zihin akılcı zihni peşine takarak kendi amaçlarına koşar.

Duruma Özgü Gerçeklik

Duygusal zihnin işleyişi büyük ölçüde *duruma bağlıdır* ve belirli bir anda yükselen hangi duyguysa, onun doğrultusundadır. Düşünüş ve hareket tarzımız romantikken başka, öfkelendiğimiz veya canımız sıkkın olduğunda başkadır. Duygunun mekaniğinde her hissin kendine özgü düşünce, tepki ve hatta anılar repertuarı vardır. Duruma bağlı bu repertuarlar, yoğun duygu anlarında en baskın hale gelirler.

Bu tür bir repertuarın etkin olduğunun bir işareti de seçici bellektir. Zihnin duygusal duruma tepkisi, kısmen, anıları ve eylem seçeneklerini yeniden harmanlamaktır; böylece durumla en ilgili olanlar hiyerarşinin tepesine ulaşıp daha kolay devreye sokulabilir. Daha önce de gördüğümüz gibi, her büyük duygunun özel bir biyolojik imzası vardır: o duygu yükseldiğinde bedeni peşinden sürükleyen kapsamlı bir değişiklikler dizisi ve o duygunun egemenliğindeki bedenin otomatik olarak yayınladığı bir dizi benzersiz işaret oluşur.[6]

1 *The New York Times*'da pek çok kez Seymour Epstein'ın "deneyimsel bilinçaltı" modeli üzerine yazdım ve bu özetin büyük bir kısmı onunla yapılmış pek çok söyleşiden, bana yazmış olduğu mektuplardan, "Integration of the Cognitive and Psychodynamic Unconscious" (American Psychologist 44 (1994)) adlı makalesinden ve Archie Brodsky'yle birlikte yazmış olduğu *You're Smarter Than You Think* (New York: Simon (Schuster, 1993) adlı kitabına dayanmaktadır. Onun deneyimsel zihin modeli benim "duygusal zihin" modelime esin kaynağı olmuşsa da, yorum bana aittir.

2 Paul Ekman, "An Argument for the Basic Emotions," *Cognition and Emotion*, sayı 6, 1992, s. 175. Duyguları birbirlerinden ayıran özelliklerin listesi biraz daha uzundur, ancak bunlar bizi bu kitapta ilgilendirenlerdir.

3 Ekman, a.g.e., s.187.

4 Ekman, a.g.e., s.189.

5 J. Toobey ve L. Cosmides, "The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments," *Ethology and Sociobiology*, 11, s. 418-19.

6 Her duygunun kendi biyolojik modeli olabileceği aşikâr gibi görünse de, duygunun psikofizyolojisini inceleyenlere öyle görünmemiştir. Duygusal uyarılmanın her duygu için temelde aynı mı, yoksa ayrı mı olduğu (ayrı ayrı modellerin çıkarılabileceği) konusunda oldukça teknik bir tartışma devam etmektedir. Tartışmanın ayrıntılarına girmeden her ana duygu için özgün biyolojik modellerin bulunduğuna inanan tarafın tezini sundum.

EK C-Korkunun Sinir Devreleri

Amigdala korkunun merkezidir. Nörologların "S.M." dediği bir kadında, ender rastlanan bir beyin hastalığı (diğer hiçbir beyin yapısını etkilemeyerek) amigdalayı yok edince, zihin repertuarından korku silinmişti. Kadın ne diğer insanların yüzündeki korku ifadelerini tanımlayabiliyor, ne de kendisi bu tür ifadeleri takınabiliyordu. Nöroloğunun dediği gibi, "Birisi S.M.'nin başına silah dayasa, aklıyla korkabilecek ama bizler gibi korku hissetmeyecektir."

Teknolojinin bugünkü durumunda, herhangi bir duygunun tüm devreleri araştırılmamıştır. Nörologlar ise, korkunun devrelerinin belki de en ince ayrıntısına kadar haritasını çizmişlerdir. Korku, duygunun sinirsel dinamiğini anlamak için iyi bir örnektir. Evrimde, korkunun özel bir önemi varır, çünkü hayatta kalabilmek için belki de diğer tüm duygulardan daha hayatidir. Öte yandan, çağımızda yanılgılı korkular günlük hayatın başlıca dertleri arasına girmiş ve insanların sıkıntılar, korkular ve bir dizi önemsiz endişe ya da patolojik uçta, panik krizleri, fobiler ya da obsesif-kompulsif bozukluklar yaşamasına neden olmuşlardır.

Diyelim ki bir gece evde yalnızsınız, kitap okuyorsunuz ve aniden diğer odadan bir gürültü duyuyorsunuz. Bunu takip eden anlarda beyninizde olanlar, korkunun sinir devrelerini ve bir alarm sistemi olarak amigdalanın rolünü görebilmemizi sağlar. İlk beyin devresi, sesi sadece ham, fiziksel ses dalgaları olarak alıp beynin diline dönüştürerek, sizi teyakkuz haline geçirecek şekilde dürter. Bu devre kulaktan beyin sapına ve oradan da

talamusa gitmektedir. Buradan iki kola ayrılır: Daha küçük bir uzantı kümesi amigdalaya ve yakınındaki hipokampusa varır; daha geniş bir yol oluşturan diğeri ise temporal lobda seslerin sınıflandırıldığı ve anlamlandırıldığı işitsel kortekse ulaşır.

Belleğin ana depolama bölgesi olan hipokampus, bu “gürültü”yü duyduğunuz benzer seslerle hızla karşılaştırarak tanıdık bir ses olup olmadığına bakar –bu “gürültü” hemen tanımlayabileceğiniz bir şey midir?– Bu sırada işitsel korteks sesin daha ayrıntılı bir analizini yaparak kaynağını anlamaya çalışır –evin kedisi olabilir mi? Rüzgârdan çarpan panjur mu? Yoksa evde gizlice dolaşan biri mi?– İşitsel korteks hipotez üretir –bu, masadaki lambayı düşürmüş bir kedi de, evde gizlice dolaşan biri de olabilir– ve mesajını benzer anılarla hızlı bir kıyaslama yapan amigdala ve hipokampusa gönderir.

Sonuç yatıştırıcı olursa, (rüzgâr çıktığında hep çarpan panjurmuş meğer) bu genel ihtiyat hali bir sonraki düzeye çıkmaz. Ancak hâlâ emin değilseniz, amigdala, hipokampus ve prefrontal korteks arasında yankılanan diğer bir devre bobini kararsızlığınızı daha da artırarak, dikkatinizi bir noktaya yöneltir ve sesin kaynağını tanımlamak için duyduğunuz ilgiyi büyütür. Bu özenli ek analizden de herhangi bir tatmin edici sonuç çıkmazsa, amigdala bir uyarı başlatarak merkezî alanı, hipotalamusu, beyin sapını ve otonom sinir sistemini etkinleştirir.

Beynin merkezî alarm sistemi olarak amigdalanın muhteşem mimarisi, bu korku ve bilinçaltında algılanan kaygı anında ortaya çıkar. Amigdaladaki pek çok nöron yumağından her birinin, değişik sinirsel aktarıcılara ayarlı alıcıları olan bir dizi uzantısı vardır. Bu tıpkı, evinizin güvenlik sistemi bir sorun olduğu işaretini verdiğinde, güvenlik şirketindeki santral görevlilerinin yerel itfaiyeye, polise, bir komşuya haber vermek üzere hazır halde beklemeleri gibidir.

Amigdalanın farklı kısımları farklı bilgileri alır. Amigdalanın yanal çekirdeğine; talamus, işitsel ve görsel kortekslerden çıkan uzantılar gelir. Koku soğanı yoluyla, amigdalanın kortikomedyal alanına kokular ulaşırken, tatlar ve iç uzuvlardan gelen mesajlar merkez alana gider. Bu gelen sinyaller, amigdalayı her duyusal deneyimi inceleyen sürekli bir gözcü haline getirir.

Amigdaladan, beynin her ana bölümüne uzantılar çıkar. Merkez ve orta alanlardan çıkan bir kol, bedenin acil durumlarda tepki maddesi olan ve bir

dizi başka hormon aracılığıyla savaş ya da kaç tepkisini harekete geçiren korkitotropin salgılayıcı hormonu (CRH) kademeli bir şekilde diğer hormonlarla birlikte hipotalamus alanlarına gider. Amigdalanın bazal alanından korpus striatuma kollar çıkarak beynin hareket sistemine bağlanır. Yakınındaki merkezî çekirdek aracılığıyla, otonom sinir sistemine soğanilik (medulla) aracılığıyla sinyaller gönderen amigdala kardiyovasküler sistemde, kaslarda ve hazım sisteminde bir dizi yaygın tepkiyi harekete geçirir.

Amigdalanın bazolateral alanından çıkan kollar ise kuşağımsı (cingulate) kortekse ve “merkezî gri” madde olarak bilinen liflere uzanır. İşte, iskeletin büyük kaslarını idare eden bu hücreler, mıntıkasına bir yabancı giren köpeğin hırlamasını ya da bir kedinin sırtını kabartmasını sağlayan şeydir. İnsanlarda aynı devreler ses tellerinin kaslarını gererek, korkudan kaynaklanan yüksek perdeli sesi yaratır.

Amigdaladan bir diğer yol da, beyin sapındaki lokus seruleus’a gider; burası (noradrenalin olarak da bilinen) norepinefrini üretip bütün beyne dağıtır. Norepinefrinin net etkisi, bu hormonu alan bütün beyin alanlarının genel tepkiselliğini artırarak duyusal devreleri daha hassas hale getirmektir. Norepinefrin; korteks, beyin sapı ve limbik sistemin kendisine yayılarak, beyni tetikte tutar. Artık, evdeki sıradan bir gıcırdama bile korkudan titremenize yol açabilir. Bu değişikliklerin birçoğu bilincin dışında oluştuğu için, korku hissettiğinizi henüz fark edemezsiniz bile.

Ancak gerçekten korku hissetmeye başladığınızda –yani, bilinçaltındaki kaygı bilinç üstüne çıktığında– amigdala topyekûn bir tepki buyruğu verir. Beyin sapındaki hücrelere işaret vererek yüzünüze bir korku ifadesi yerleştirir, tetikte ve hemen irkilebilir halde olmanızı sağlar, kaslarınızın yapmakta olduğu ilgisiz hareketleri dondurur, nabzınızı hızlandırır, tansiyonunuzu yükseltir ve solunumunuzu yavaşlatır (korkuyu ilk hissettiğinizde, korktuğunuz her neyse, onu çok daha iyi duyabilmek için kendinizi bir an nefesinizi tutar bir halde bulabilirsiniz). Bu, amigdala ve bağlantılı alanların kriz anında beyne komuta ederken düzenledikleri, dikkatle eşgüdümlenmiş geniş çaplı bir dizi değişikliğin sadece bir kısmıdır.

Bu sırada amigdala bağlantılı olduğu hipokampus ile birlikte, anahtar niteliğindeki sinirsel aktarıcıları –örneğin, dikkatinizi korkunuzun kaynağına çevirmenize yol açan dopamin salgılamasını başlatmak üzere– gönderen hücreleri yönlendirir. Aynı anda amigdala, duyu alanlarına görüş

keskinliğini ve dikkati artırmak için sinyaller yollayarak, gözlerin acil durumla en çok ilgisi olan şeyleri araştırıp bulmasını sağlar. Aynı zamanda kortikal bellek sistemleri de yeniden harmanlanarak, o anki duygusal aciliyetle en yakından ilgili anılarla bilgilerin hemen hatırlanarak, daha ilgisiz başka düşünce dizilerinin önüne geçmesi sağlanır.

Bu sinyaller yollandıktan sonra, tam anlamıyla korku içinde kalmış olursunuz: Midenizdeki bu durumlara özgü çekilmenin, hızla atan kalbinizin, boyun ve omuz bölgenizdeki kasların gerilmesinin ya da uzuvlarınızın titremesinin farkına varırsınız; daha başka sesler olup olmadığını anlama çabası içinde kendinizi dikkate zorlarken, bedeniniz olduğu yerde donakalır ve zihninizden gizli tehlike olasılıkları ve tepki seçenekleri hızla gelip geçer. Bütün bu tepki zinciri –şaşırmadan kararsızlığa, oradan endişeye, oradan da korkuya– bir saniye gibi biri süreye sığabilir. (Daha fazla bilgi için bakınız Jerome Kagan, *Galen's Prophecy*, New York: Basic Books, 1994)

EK D-W.T. Grant Konsorsiyumu: Önleme Programlarının Etkin Öğeleri

Etkili programların ana öğeleri şunlardır:

DUYGUSAL BECERİLER

• Duyguları tanıyıp adlandırmak
• Duyguları ifade etmek
• Duyguların şiddetini değerlendirmek
• Duyguları idare etmek
• Doyumu ertelemek
• Stresi azaltmak
• Duygular ve eylem arasındaki farkı bilmek

BİLİŞSEL BECERİLER

• Kendi kendisiyle konuşmak –bir konu ya da zorlanmayla baş etme yolu olarak ya da kendi davranışını pekiştirmek için, bir "iç diyalog" sürdürmek
• Sosyal işaretleri okumak ve yorumlamak –örneğin, davranış üzerindeki sosyal etkileri fark edip kendine geniş toplumun açısından bakmak
• Sorun çözme ve karar verme aşamalarını kullanmak –örneğin dürtü kontrolü, hedef belirleme, hareket seçeneklerini tanımlama, sonuçları sezinleme
• Diğerlerinin bakış açılarını anlamak

• Davranış normlarını anlamak (kabul edilebilir ve edilemez davranışlar)
• Hayata karşı olumlu bir tavır
• Özbilinç –örneğin, kendi hakkında gerçekçi beklentiler geliştirmek

DAVRANIŞSAL BECERİLER

• Sözsüz –göz teması, yüz ifadesi, ses tonu, el kol hareketleri ve benzeri yollardan iletişim kurmak
• Sözel –açıkça anlaşılır taleplerde bulunmak, eleştiriye etkili bir şekilde tepki vermek, olumsuz etkilere direnmek, başkalarını dinlemek, başkalarına yardımcı olmak, olumlu akran grupları içinde yer almak

KAYNAK: Sosyal Yeterliliğin Okula Dayalı Olarak İyileştirilmesi konusunda, W. T. Grant Konsorsiyumu'nun çalışması, J. David Hawkins ve bşk. *Communities That Care* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992) içindeki "Drug and Alcohol Prevention Curricula" başlıklı yazı.

EK E-Öz Bilim Müfredatı

Ana öğeler:

• *Özbilinç*: kendini gözlemleme ve duygularını tanıma; duygular için bir sözlük oluşturma; duygular, düşünceler ve tepkiler arasındaki ilişkiyi bilmek

• *Kişisel karar verme*: hareketlerini incelemek ve sonuçlarını bilmek; bir kararın, düşünceden mi yoksa duygudan mı kaynaklandığını bilmek; bu içgörüleri cinsellik ve uyuşturucu gibi konulara uygulamak

• *Duyguları idare etme*: "kendi kendisiyle konuşmayı" izleyerek, içinden geçen kendini aşağılama gibi olumsuz mesajları yakalamak; bir hissin temelinin farkına varmak (öfkenin altında yatan incinme gibi); korku, kaygı, öfke ve üzüntüyle baş etmenin yollarını bulmak

• *Stresle baş etme*: egzersizin, yönlendirilmiş imgelerin, gevşeme yöntemlerinin değerini öğrenmek

• *Empati*: başkalarının duygularını ve endişelerini anlayıp onların bakış açısından bakmak; insanların görüşleri arasındaki farklılıklara değer vermek

• *İletişim*: duygular hakkında etkili bir şekilde konuşabilmek; iyi bir dinleyici ve sorgulayıcı haline gelmek; bir başkasının yaptıkları ya da söyledikleriyle, kendi tepkilerini ya da yargılarını ayırt edebilmek; suçlamak yerine "ben" mesajları gönderebilmek

• *Kendini açma*: içtenliğe değer vererek bir ilişkide karşılıklı güven kurmak, özel duyguları hakkında konuşmanın ne zaman güvenli olduğunu bilmek

• *İçgörü*: duygusal hayatındaki ve tepkilerindeki eğilimleri tanımlamak, başkalarındaki benzer eğilimlerin farkına varmak

• *Kendini kabul*: kendisiyle gurur duymak ve yine kendini olumlu bir bağlamda görmek; güçlü ve zayıf yanlarını tanımak; kendine gülebilmek

• *Kişisel sorumluluk*: sorumluluk almak; kararlarının ve hareketlerinin sonuçlarını görmek; duygularını ve ruh hallerini kabullenmek; taahhütlerini yerine getirmek (örneğin, ders çalışmak)

• *Kendini öne sürme*: endişe ve hislerini öfkelenmeden ya da edilgenleşmeden ifade etmek

• *Grup dinamiği*: işbirliği; ne zaman ve nasıl lider, ne zaman takipçi olacağını bilmek

• *Anlaşmazlık çözümleme*: diğer çocuklar, aile ve öğretmenlerle adil bir biçimde mücadele edebilmek; bir uzlaşma sağlamakta kazan/kazan modeli

KAYNAK: Karen F. Stone ve Harold Q. Dillehunt, *Self Science: The Subject Is Me* (Santa Monica: Good Year Publishing Co., 1978).

EK F-Sosyal ve Duygusal Öğrenme: Sonuçlar

Çocuk Gelişim Projesi

Erich Schaps, Gelişim Araştırmaları Merkezi, Oakland, California

Kuzey California'daki okulların K-6 sınıflarındaki değerlendirme; bağımsız gözlemciler tarafından, kontrol okullarıyla kıyaslama yoluyla yapılmıştır.

SONUÇLAR:

- daha sorumlu
- kendini daha iyi öne sürebilen
- daha popüler ve dışa dönük
- sosyalleşmeye daha yönelik ve iyiliksever, özverili
- başkalarını daha iyi anlayan
- daha düşünceli, ilgili
- kişiler arası sorun çözmede sosyalleşmeye daha yönelik stratejiler
- daha uyumlu
- daha "demokratik"
- anlaşmazlık çözme becerileri daha iyi

KAYNAKLAR: E. Schaps ve Battistich, "Promoting Health Development Through School Based Prevention: New Approaches," *OSAP Prevention Monograph, no. 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice*. Eric Gopelrud (derl.) Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept. of Health and Human Services, 1991.

D. Solomon, M. Watson, V. Battistich, E. Scaps ve K. Delucchi, “Creating a Caring Community: Educational Practices That Promote Children’s Prosocial Development,” F.K. Oser, A. Dick ve J.-L. Patry’nin derl. *Effective and Responsible Teaching: The New Synthesis* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

Yollar

Mark Greenberg, Hızlandırma Projesi, Washington Üniversitesi
Seattle’daki okullarda 1. ve 5. sınıf arasındaki; 1) normal öğrencilerin, 2) sağır öğrencilerin, 3) özel eğitim öğrencilerinin, öğretmenler tarafından kontrol gruplarıyla kıyaslanarak değerlendirilmesi

SONUÇLAR:

• Sosyal bilişsel becerilerde iyileşme
• Duygu, tanıma ve anlamada iyileşme
• Daha iyi özdenetim
• Bilişsel ödevlerin çözümünde daha iyi planlama
• Harekete geçmeden önce daha iyi düşünme
• Daha etkili anlaşmazlık çözümleme
• Daha olumlu sınıf atmosferi
Özel İhtiyaçları Olan Öğrenciler:
Aşağıdaki sınıf içi davranışlarında düzelme:
• Engellenmeyi kaldırabilme
• Toplum içinde kendini öne sürme becerisi
• Göreve yönelme
• Arkadaşlık becerileri
• Paylaşma
• Sosyal nezaket kurallarına uyma
• Özdenetim
Duygusal Anlayışta Düzelme:
• Tanıma
• Niteleme
• Üzüntülü ve bunalımlı olduğunu daha ender belirtme
• Kaygı ve çekingenlikte azalma
KAYNAKLAR: Conduct Problems Research Group, “A Developmental and Clinical Model for the Prevention of Conduct Disorder: The Fast Track Program,” *Development and Psychopathology* 4

(1992).
M. T. Greenberg ve C. A. Kusche, *Promoting Social and Emotional Development in Deaf Children: The PATHS Project* (Seattle: University of Washington Press, 1993).
M. T. Greenberg, C. A. Kusche, E. T. Cook ve J. P. Quamma, "Promoting Emotional Competence in School-Aged Children: The Effects of the PATHS Curriculum," *Development and Psychopathology* 7 (1995).

Seattle Sosyal Gelişim Projesi

J. David Hawkins, Sosyal Gelişim Araştırma Grubu, Washington Üniversitesi

Seattle'ın ilk ve ortaokullarında bağımsız testler ve nesnel standartlar kullanılıp programsız okullara kıyaslanarak değerlendirilmiştir.

Sonuçlar

- Aileye ve okula daha olumlu bağlılık
- Erkekler daha az saldırgan, kızlar kendine zarar vermeye daha az eğilimli
- Başarı düzeyi düşük çocukların okuldan uzaklaştırılma ve kovulma oranlarında azalma
- Uyuşturucuya başlama oranında azalma
- Daha az suç işleme
- Standart başarı testlerinde daha yüksek puanlar

KAYNAKLAR: E. Schaps ve V. Battistich, "Promoting Health Development Through School-Based Prevention: New Approaches," *OSAP Prevention Monograph, no. 8: Preventing Adolescent Drug Use: From Theory to Practice.* Eric Gopelrud (derl.), Rockville, MD: Office of Substance Abuse Prevention, U.S. Dept of Health and Human Services, 1991.
J. D. Hawkins ve bşk. "The Seattle Social Development Project," J. McCord ve R. Tremblay'in derl., *The Prevention of Antisocial Behavior in Children* (New York: Guilford, 1992).
J. D. Hawkins, E. Von Cleve ve R. F. Catalano, "Reducing Early Childhood Agression: Results of a Primary Prevention Program," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, 2 (1991), ss. 208-17.
J. A. O'Donnell, J. D. Hawkins, R. F. Catalano, R. D. Abbott ve L. E. Day, "Preventing School Failure, Drug Use, and Delinquency Among Low-Income Children: Effects of a Long-Term Prevention Project in Elementary Schools," *American Journal of Orthopsychiatry* 65 (1994).

Yale-New Haven Sosyal Yeterliliği Pekiştirme Programı

Roger Weissberg, Chicago'daki Illinois Üniversitesi

New Haven Halk Okullarında 5. ve 8. sınıf arası öğrenciler kontrol gruplarıyla kıyaslanarak bağımsız gözlemler, öğrenci ve öğretmen raporlarıyla değerlendirilmiştir.

SONUÇLAR

- Sorun çözme becerilerinde düzelme
- Arkadaşlarıyla daha iyi kaynaşma
- Daha iyi dürtü kontrolü
- Daha iyi davranışlar
- Kişiler arası etkililik ve popülerlikte iyileşme
- Kaygıyla daha iyi başa çıkma
- Kişiler arası sorunları halletme becerisinde artış
- Daha az suç işleme
- Anlaşmazlık çözümünde daha fazla beceri

KAYNAKLAR: M. J. Elias ve R. P. Weissberg, "School-Based Social Competence Promotion as a Primary Prevention Strategy: A Tale of Two Projects," *Prevention in Human Services* 7, 1 (1990), ss. 177-200.

M. Caplan, R. P. Weissberg, J. S. Grober, P. J. Sivo, K. Grady ve C. Jacoby, "Social Competence Promotion with Inner-City and Suburban Young Adolescents: Effects of Social Adjustment and Alcohol Use," *Journal of Consulting and Clinical psychology* 60, 1 (1992), ss. 56-63.

Anlaşmazlığı Yaratıcı Biçimde Çözme Programı

Linda Lantieri, Anlaşmazlığı Yaratıcı Biçimde Çözme Programı Ulusal Merkezi (Sosyal Sorumluluk Eğitimcileri'nin girişimi), New York City

New York City'deki okulların K-12 sınıfları öğretmenler tarafından program öncesi ve sonrasında değerlendirilmiştir.

SONUÇLAR:

- Sınıf içinde daha az şiddet gösterisi
- Sınıf içi sözel aşağılamalarda azalma
- Daha ilgili bir atmosfer
- İşbirliğine daha istekli olma
- Daha fazla empati

• İletişim becerilerinde düzelme

KAYNAK: Metis Associates, Inc., *The Resolving Conflict Creatively Program: 1988-1989. Summary of Significant Findings of RCCP New York Site* (New York: Metis Associates, Mayıs 1990).

Gelişen Sosyal Bilinç - Sosyal Sorunları Çözme Projesi

Maurice Elias, Rutgers Üniversitesi

New Jersey'deki okulların K-6 sınıfları öğretmenler, arkadaşların görüşleri ve okul sicilleri aracılığıyla, katılmayanlarla kıyaslanarak değerlendirilmiştir.

SONUÇLAR:

• Başkalarının hislerine karşı duyarlılığın artışı
• Davranışlarının sonuçlarını daha iyi anlama
• Kişiler arası durumları "tartma" ve uygun hareketleri planlama yeteneğinde artış
• Daha yüksek özsaygı
• Sosyalleşmeye daha açık davranışlar
• Arkadaşları tarafından yardım isteğiyle aranma
• Ortaokula geçişi daha iyi kaldırabilme
• Liseye kadar izlendiğinde bile daha az itici, kendine daha az zarar veren ve sosyal açıdan daha düzgün davranışlar
• Öğrenmeyi öğrenme becerilerinde düzelme
• Sınıf içinde ve dışında özdenetim, sosyal bilinç ve karar verme becerilerinde düzelme

KAYNAKLAR: M. J. Elias, M. A. Gara, T. F. Schuyler. I. R. Branden-Muller ve M. A. Sayette, "The Promotion of Social Competence: Longitudinal Study of a Preventive School-Based Program," *American Journal of Orthopsychiatry* 61 (1991), ss. 409-17.

M. J. Elias ve J. Clabby, *Building Social Problem Solving Skills: Guidelines From a School-Based Program* (San Francisco: Jossey-Bass, 1992).

Kaynaklar

Bu kitabın ilk baskısında, daha fazla malumat isteyen okurları en iyi kaynaklara yöneltecek bunun gibi bir sayfa olamazdı; 1995'te duygusal zekâ konusunda neredeyse hiçbir kaynak yokken, bugün adeta çığ gibi çoğalıyor. Bu sayfanın varlığı bile kendi başına bu alanın ne denli ilerlediğini işaret ediyor. Söz konusu alandaki araçlara ve araştırma bulgularına, pratik kaynaklara ve anahtar kişilere daha derinlemesine bir erişim için, aşağıdaki kuruluşları, web sitelerini ve kitapları öneriyorum. (Yalnızca sağlam araştırmaya dayalı olduğunu bildiğim kitapları dahil etmeye çalıştım, ama bir kitabı atlamış olmam, onun yardım edemeyeceği, ya da güvenilir olmadığı anlamına gelmez.)

EĞİTİM

Merkezi Chicago'daki Illinois Üniversitesi'nde olan The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL – Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenim İşbirliği), çocukların okuldaki ve hayattaki başarısını, gerçekleri temel alan sosyal, duygusal ve akademik öğrenimi anaokulundan liseye kadar eğitimin temel bir parçası olarak teşvik ederek artırmayı amaçlamaktadır. Web sitesi: www.casel.org.

Columbia Üniversitesi, Teachers College'deki The Center for Social and Emotional Education (CSEE – Sosyal ve Duygusal Eğitim Merkezi), kendini okullarda etkili sosyal duygusal öğrenim, öğretim ve liderliği desteklemeye adamış olan eğitsel ve profesyonel bir geliştirme kuruluşudur.

Web sitesi: www.CSEE.net

Model oluşturan birkaç SEL Programı

Karşılık Veren Sınıf: http://responsiveclassroom.org
Gelişimsel Çalışmalar Merkezi: http://www.devstu.org
Sosyal Sorumluluk Eğitmenleri:
http://esrnational.org/home.htm
Araştırma Enstitüsü: htttp://www.search-institute.org/
Sosyal Gelişim Araştırmaları Grubu:
http://depts.washington.edu/sdrg/index.html

Öğrenim Standartları. ABD'nin her yerinde sosyal ve duygusal öğrenim alanındaki ayrıntılı eğitsel standartların belirlenme politikası için, bkz. Illinois Eğitim Kurulu'nun (Illinois State Board of Education) çalışması. Bu mükemmel, gelişime uygun bakış açısı, çocuklara SEL programını sunmayı amaçlayan her türlü eğitim sistemi tarafından benimsenebilir.

Web sitesi: www.isbe.net/ils/social_emotional/standards.htm.

Önerilen Kitaplar

Bar-On, Reuven, J. G. Maree ve M. J. Elias, derl, *Educating People to Be Emotionally Intelligent*. Portsmouth, NH: Heinemann Educational Publishers, 2005.

Cohen, Jonathan, derl. *Educating Minds and Hearts: Social Emotional Learning and the Passage into Adolescence*. New York: Teachers College Press, 1999.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. *Safe and Sound. An Educational Leader's Guide to Evidence-based Social and Emotional Learning*, 2003.

Elias, Maurice J., A. Arnold ve C. S. Hussey, derl. *EQ + EQ = Best Leadership Practices for Caring and Successful Schools*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2003.

Elias, Maurice ve diğerl. *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators.* Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 1997.

Haynes, Norris, Michael Ben-Avie ve Jacque Ensign. *How Social and Emotional Development Add Up: Getting Results in Math and Science Education.* New York: Teachers College Press, 2003.

Lantieri, Linda ve Janet Pati. *Waging Peace in Our Schools*. Boston: Beacon Pres, 1996.

Novick, B., J. S. Kress ve Maurice Elias. *Building Learning Communities with Character: How to Integrate Academic, Social and Emotional Learning*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development, 2002.

Pati, Janet ve J. Tobin. *Smart School Leaders. Leading with Emotional Intelligence*. Dubuque, IA: Kendall Hunt, 2003

Solve, Peter ve David Sluyter, derl. *Emotional Development and* Emotional *Intelligence: Educational Implications.* New York: Basic Boks, 1997.

Zins, Joseph, Roger Weissberg, Margaret Wang ve Herbert Walberg. *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* New York: Teachers College Press, 2004.

KURUMSAL YAŞAM

Kuruluşlarda Duygusal Zekâ Araştırmaları Konsorsiyumu'nun merkezi, Rutgers Üniversitesi'nin Lisansüstü Uygulamalı ve Profesyonel Psikoloji Okulu'ndadır. Direktörü: Cary Cherniss. Web sitesi: www.eiconsortium.org.

Önerilen Kitaplar

Ashkanasy, Neal, Wilfred Zerbe ve Charmine Hartel. *Managing Emotions in the Workplace*. Armonk, NY: M. E. Sharpe, 2002.

Boyatzis, Richard ve Annie McKee. *Resonant Leadership: Inspiring Yourself and Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion*. Boston: Harvard Business School Press, 2005.
Caruso, David R. Ve Peter Salovey. *The Emotionally Intelligent Manager: How to Tevelop the Four Key Skills of Leadership*. San Francisco: Jossey-Bass, 2004.
Chehrniss, Cary ve Daniel Goleman, derl. *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. San Francisco: Jossey-Bass, 2001.
Druskat, Vanessa, Fabio Sala ve Gerald Mount, derl. *Linking Emotional Intelligence and Performance at Work: Current Research Evidence*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2005.
Fineman, Stephen, derl. *Emotion in Organizations.* 2. basım. London: Sage Publications, 2000.
Frost, Peter J., *Toxic Emotions at Work; How Compassionate Managers Handle Pain and Conflict.* Boston: Harvard Business School Press, 2003.
Riggio, Ronald, Susan E. Murphy ve Francis Pirozzolo. *Multiple Intelligences and Leadership.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2002.

EBEVEYNLİK

Önerilen Kitaplar

Elias, Maurice, Steven E. Tobias ve Brian S. Friedlander. *Emotionally Intelligent Parenting: How to Raise a Self-disciplined, Responsible, Socially Skilled Child.* New York: Harmony Boks, 1999.
Elias, Maurice, Steven E. Tobias ve Brian S. Friedlander. *Raising Emotionally Intelligent Teenagers.* New York: Harmony Books, 2000.
Gottman, John. *Raising an Emotionally Intelligent Child.* New York: Simon and Schuster, 1998.
Schure, Myrna. *Raising a Thinking Child*. New York: Pocket Books, 1994.

GENEL

6 Seconds (6 Saniye), okullarda, işletmelerde ve ailelelerde duygusal zekâyı uluslararası bir kapsamla destekleyen, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur. Kaynaklar, makaleler ve konferanslar konusunda bilgi edinmek için mükemmel bir kaynaktır. Web sitesi: www.6seconds.org

Önerilen Kitaplar

Bar-On, Reuven ve Parker, James D. A., derl. *Handbook of Emotional Intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.
Barrett, Lisa Feldman ve Peter Salovey. *The Wisdom of Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence*. New York: Guilford Pres, 2002.
Geher, G.. derl. *Measuring Emotional Intelligence: Common Ground and Controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 2004.
Salovey, Peter, Marc A. Brackett ve John D. Mayer. *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*. Port Chester, NY: DUDE Publishing, 2004.
Williams, Virginia ve Redford Williams. *Lifeskills*. New York: Times Books, 1997.

Dikkatli Bir Eleştiri:

Matthews, Gerald, Moshe Zeidner ve Richard D. Roberts. *Emotional Intelligence: Science and Myth*. Cambridge: MIT Press, 2002.

DANIEL GOLEMAN

